Roberto Colom

PSICOLOGÍA PARA NO VOLVERSE LOCO

Plataforma Actual

Todo lo que siempre quiso saber sobre psicología y nunca se atrevió a preguntar

Psicología

para no volverse loco

Roberto Colom

Primera edición en esta colección: septiembre de 2021

© Roberto Colom, 2021

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2021

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-18582-71-4

Diseño de portada:

Ariadna Oliver

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la

autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Índice

Prólogo

¿Qué es la psicología?

¿Tenéis los psicólogos un «sexto sentido»?

¿Cómo obtiene información un psicólogo?

¿Cuáles son las terapias y los problemas psicológicos usuales?

¿Puede un psicólogo ayudar a alguien que no desea ayuda?

¿Qué es un test? ¿Se cura con los test?

¿Podemos cambiar? ¿Y modificar nuestras conductas?

¿Por qué hay tanta gente con necesidad de apoyo psicológico?

¿Cómo se puede solucionar la falta de motivación? ¿Y la de autoestima?

¿Se puede mejorar el modo de relacionarse con los demás?

¿Qué es la inteligencia emocional?

¿A qué se debe que mis hijos sean diferentes? ¿Son cruciales las experiencias

vividas en la infancia?

¿Se puede dar un azote a un niño?

¿Por qué me desobedecen mis hijos?

¿Influye el divorcio en los niños de una familia?

¿Por qué somos psicológicamente diferentes? ¿En qué medida depende

de los

genes nuestro modo de ser?

¿Por qué necesitamos sentirnos reconocidos?

¿Tiene la gente diferentes modos de expresar sus sentimientos?

¿Por qué tenemos cambios de humor?

¿Por qué se puede caer en una depresión?

¿Por qué mentimos?

¿De dónde viene la envidia?

¿Por qué existen los celos?

¿Por qué hay personas adictas a las drogas o al juego?

¿Qué hay detrás de la conducta supersticiosa?

¿Hay gente con buena y con mala suerte?

¿Pueden llegar a interferir las fantasías con una vida sexual saludable?

¿Cuáles son los problemas sexuales más frecuentes?

¿Por qué se cometen crímenes?

¿Por qué existen los fundamentalismos?

¿Qué convierte a alguien en un terrorista?

¿Qué hay detrás de las respuestas en masa?

¿Qué empuja a un hincha de fútbol a hacer animaladas?

¿Qué es un psicópata? ¿Somos malos por naturaleza?

¿Nos influye psicológicamente la sociedad?

¿Atenta contra nuestra integridad mental la sobreexposición a los medios de

comunicación?

¿Por qué algunas personas nos caen mal al conocerlas?

¿Por qué hay gente más inteligente que otra? ¿Se puede mejorar la inteligencia?

¿Cómo puedo mejorar en mis estudios?

¿Por qué se nos olvidan las cosas? ¿Nos inventamos nuestros recuerdos?

¿Se pueden analizar los sueños?

¿Se puede adivinar cómo eres según cómo escribes?

¿Por qué hago cosas que realmente no quiero hacer?

¿Existe la crisis de los cuarenta?

¿De qué depende la felicidad?

¿Por qué se siente vergüenza?

¿Por qué hay homosexuales?

¿Usamos solo una parte de nuestro cerebro? ¿Cómo sabemos a qué se dedica

cada parte del cerebro?

¿Por qué se ignora la enseñanza de la psicología en la escuela?

¿Nos está atontando internet?

¿Puede contribuir la psicología a mejorar nuestra sociedad?

Epílogo. Mensajes para la puerta de tu frigorífico

Agradecimientos

Este libro está dedicado a la mujer de mi vida, Loreto. Además de compartir conmigo los hilos de las historias personales que contribuyen a tejer las prendas vitales con las que nos vestimos al comenzar cada nuevo día, es la responsable de que cambiase de signo mi errónea valoración sobre el potencial interés de estas páginas.

Prólogo

La gente es curiosa y busca información, lo que, desde hace algunos años, se ha convertido en una práctica de altísimo riesgo. La cantidad

de material a nuestra disposición ha crecido exponencialmente con el uso de internet, pero ese aumento en absoluto garantiza que lo que ofrecen buscadores como Google posea la adecuada calidad e integridad. Información y conocimiento son diferentes conceptos.

En mi especialidad, la psicología, el panorama es desolador. Quienes buscan resolver sus dudas, en internet y en las omnipresentes redes sociales, sobre qué es la ansiedad o la depresión, qué es un psicópata, por qué hay ciudadanos que acatan o violan las normas de convivencia, por qué somos como somos, en qué consiste una terapia psicológica o, simplemente, a qué se dedican los psicólogos y en qué se distinguen de otros gremios, naufragarán en un inmenso océano de

«psicotonterías».

Hay libros escritos para atrapar al lector interesado en cuestiones que contribuyen a definir eso que nos hace humanos. Preguntas que poseen un corte esencialmente psicológico. Pero, hoy en día, es materialmente imposible que ese formato clásico compita, con una mínima posibilidad de que el combate se desarrolle bajo condiciones de igualdad, con la superabundancia y la inmediatez de las páginas de internet sobre «autoayuda», «coaching» o cualquier otro término capaz de robar la atención de quienes se atreven a surfear las olas de la red.

Estoy en un momento de mi carrera profesional en el que soy presa del afán por hacer algo que contribuya a equilibrar la balanza. Siento una fuerza interior que me impele a «desfacer entuertos», a cabalgar a un resucitado Rocinante y combatir los equívocos que identifico entre quienes se dedican a hablar de psicología en los medios de comunicación generalistas. Y no es para demostrar que se equivocan, sino porque lo que se declara en absoluto es inocuo. Cuando un lego interesado escucha la opinión de un «experto» en algún medio de comunicación, por defecto suele darle un crédito que, lamentablemente, a menudo es inmerecido.

El término «experto» acarrea un significado casi mágico en los medios. Y

también, por extensión, en sus audiencias. Me suele sorprender el proceso de elección de esos «expertos» porque desprende un inquietante tufillo que adopta la forma de eso que en la investigación psicológica se conoce como

«emparejamiento selectivo». «Experto» es quien está dispuesto a declarar, sin matices, lo que se desea que la audiencia escuche. Y si

algún otro «experto» dijo otra cosa en algún otro medio, siempre que se le permitiese hacerlo, entonces ya se encontrará un término que contribuya a desacreditarle, a despojarle de un estatus reservado para los elegidos.

El ensayo que tienes en tus manos se escribió para contribuir a satisfacer una necesidad básica. Queremos saber sobre nosotros. Al buscar respuestas, las encontramos a veloz golpe de clic. Pero, como he dicho, la inmensa mayoría de lo que devuelve ese acto carece del necesario apoyo en la evidencia acumulada por la ciencia de la psicología durante más de un siglo de dedicado trabajo.

A través de una serie de brevísimos capítulos, escritos para ser leídos en voz alta, pasaremos revista a decenas de preguntas psicológicamente interesantes para quienes desean adquirir conocimientos sobre, por ejemplo, por qué somos como somos, por qué algunos son más felices que otros, por qué sentimos vergüenza, en qué consiste la terapia psicológica, si podemos cambiar nuestro modo de ser, qué es un test psicológico, qué es la autoestima, por qué los hijos de una misma familia son diferentes, cómo influye el divorcio de unos padres en el desarrollo de sus niños o por qué mentimos. Y debe saberse que el rigor es compatible con la diversión. Pretendo que lo pasemos estupendamente en el proceso, lo que ocasionalmente supondrá sucumbir a exigencias narrativas y, también, ofrecer mi informada opinión.

Es conveniente que tú, querido lector, seas consciente de que esas preguntas no fueron elegidas por mí, el autor. La selección es el resultado de una encuesta hecha a ciudadanos sin ninguna relación con la psicología. Personas a las que se puso en la siguiente tesitura:

«Si tuvieras sentado en el sillón del salón de tu casa a un psicólogo razonablemente documentado, dispuesto a darte respuestas breves y claras, pero avaladas por la ciencia, ¿qué le preguntarías?».

El resultado corresponde al recorrido que comenzaremos en la siguiente página.

Sígueme y, si puede ser, comparte las respuestas.

¿Qué es la psicología?

¿Qué nivel de credibilidad científica tiene la psicología? ¿En qué se distingue un psicólogo de un psiquiatra? ¿Qué hacen generalmente los psicólogos? ¿Cómo se puede saber si un psicólogo es un buen profesional?

Estas preguntas comparten un factor común: ¿qué diantre es la psicología?

Durante décadas, los psicólogos nos hemos preguntado por nuestro estatus como ciencia, al menos en España, aunque dudo que esa práctica sea difícilmente generalizable a los demás países del orbe conocido.

Recuerdo que, cuando fui estudiante, mis profesores estaban obsesionados por demostrarnos, a quienes nos sentábamos en los pupitres, que la psicología era una ciencia como las demás. Resultaba fácil, por tanto, coquetear con la idea de que los docentes albergaban un revelador complejo de inferioridad.

Afortunadamente, quienes ejercemos la psicología abandonamos hace tiempo esa percepción, aunque quizá la sociedad posea una idea especial, y puede que errónea, sobre nuestra profesión.

Los psicólogos, y es importante dejar clara esta idea, no se dedican solamente, o incluso principalmente, a la psicoterapia. Hay muchas áreas en las que se aplican los conocimientos atesorados por la psicología científica. Aunque, según cuenta la leyenda, los estudiantes se matriculan en las universidades por su interés aplicado a la clínica —y, como ocurre con muchas leyendas, esta es, además de apócrifa, falsa—, el abanico de posibilidades profesionales que se abre ante ellos es sencillamente sensacional.

La evidencia derivada de la investigación científica hecha en psicología se aplica a la gestión de los recursos humanos de una empresa, al desarrollo de test psicológicos, a planificar sofisticados procesos de formación —tanto escolar como profesional—, a la creación de algoritmos para las numerosas aplicaciones informáticas (apps) desarrolladas para ordenadores de sobremesa, tabletas y teléfonos móviles (smartphones), al marketing, al estudio del cerebro desde la

neurociencia, a la asistencia sanitaria en general, al análisis estadístico de las tendencias de conducta de grupos de personas identificados por características demográficas como el sexo o la ancestralidad, al estudio de la conducta delictiva, a los cambios que se producen con el envejecimiento, y un etcétera demasiado grande para atreverme a continuar.

Desde esa perspectiva, las diferencias entre un psicólogo y un psiquiatra son evidentes.

El único tipo de psicólogo que se puede comparar cabalmente con un psiquiatra es el psicólogo clínico o de la salud (ahora está más en boga la segunda denominación). Ambos se orientan al diagnóstico y tratamiento de personas con alguna clase de desadaptación social, como la ansiedad, el estrés, la depresión, el autismo, la discapacidad intelectual o la esquizofrenia. Poseen, por tanto, un objetivo compartido: diagnosticar un problema o trastorno y, llegado el caso, intervenir.

El psiquiatra generalmente considera que el origen del problema clínico es orgánico, al igual que los demás trastornos somáticos, mientras que el psicólogo no parte de esa premisa —puede o no ser el caso—. Una clara diferencia entre ambos es que únicamente el psiquiatra, debido a su formación médica, está acreditado para recetar sustancias que puedan incidir en el equilibrio orgánico del paciente. Parece que algunos piensan que el psicólogo es incapaz de hacerlo, debido a alguna clase de impedimento constitucional, de modo que este fundamentalmente se centra en las manifestaciones de la conducta de sus clientes. Y «conducta» en un sentido bastante elástico. Los pensamientos, por ejemplo, deben expresarse abiertamente si se persigue una determinada meta y el hecho, por tanto, puede considerarse «conducta». Es importante tener presente, porque recurriremos a menudo al siguiente matiz en estas páginas, que el nombre es secundario, mientras que los hechos son primordiales.

Cuando una persona se siente psicológicamente mal, una primera decisión que debe afrontar es la de si recurrirá a un psicólogo clínico o a un psiquiatra. Ese proceso de toma de decisiones se relaciona, qué duda cabe, con la cuestión de cómo se puede saber si un psicólogo es un buen profesional, alguien competente.

Aunque sea incómodo tener que responder vagamente, si la premisa es la honestidad, entonces el único remedio pasa por declarar que son inexistentes las recetas mágicas para ayudar a esa persona a tomar una decisión sin titubeos.

Es imposible saber, de entrada, cuáles son las señales que identifican a un buen profesional. Ni siquiera las presuntas referencias de éxitos previos resultan clarificadoras o, desde luego, definitivas. Es de sobra conocido en el mundo médico que el mismo profesional se ha enfrentado a casos supuestamente similares con resultados dispares. El doctor Gregory House es una creación televisiva, ni más ni menos. Es cierto que la serie se inspira en las peculiaridades del infalible Sherlock Holmes, y que en su mundo se incluyó incluso una réplica del doctor Watson (Wilson), pero no existe.

Resulta tentador pensar que un psicólogo con una dilatada experiencia es preferible a un psicólogo recién graduado. Pero sucumbir a esa tentación puede arrojarnos a los brazos del desencanto. Quizá las principales características que distinguen a un buen profesional de alguien que lo es menos son su seriedad, su rigor y su sinceridad. Un psicólogo que, de entrada, haga creer a su cliente que la terapia será capaz de cambiar su personalidad para siempre será, casi con total seguridad, un profesional deshonesto. Por tanto, mi recomendación es mantenerse al tanto en las primeras sesiones sobre cuál es la visión que caracteriza al profesional que se sienta al otro lado de la mesa. Si se sospecha que ese psicólogo no respeta la personalidad de su cliente, entonces puede ser una estrategia eficiente alejarse sigilosamente de su consulta.

Un buen profesional le hará saber a su cliente que la terapia ayudará, en el mejor de los casos, a que su personalidad sea menos disruptiva, a que sus hábitos desadaptados interfieran menos en su vida cotidiana. El doctor House es una creación televisiva, pero está en lo correcto cuando declara, cansinamente, que la gente no cambia. Cuando el cliente —y, para el caso, el psicólogo— toma conciencia de este hecho, la situación fluye con mayor naturalidad y, en consecuencia, las probabilidades de éxito aumentan.

¿Tenéis los psicólogos un «sexto sentido»?

El «sexto sentido» lo tuvo Bruce Willis en el celebrado largometraje de 1999

dirigido por M. Night Shyamalan. Willis era algo parecido a un psicólogo del más allá, mientras que nosotros lo somos del más acá. Ojalá tuviéramos ese sentido extra, pero, fuera de la ficción, la realidad es que no tenemos más que lo que nos dictan el conocimiento y la evidencia que poseemos sobre la conducta humana derivada de la más rigurosa investigación hecha en el laboratorio y, también, de miles de estudios observacionales. La experiencia acumulada desde que nos graduamos también puede poseer algún papel, eso sí, siempre y cuando seamos capaces de mantener a raya nuestras ansias de infinitud e infalibilidad y evitemos activamente las tentaciones del famoso «sesgo clínico».

Las manos sobre el teclado me impulsan a hacer sangre sobre ese «sesgo» que padecen crónicamente los profesionales de la psicología clínica, pero me controlaré y me limitaré a caracterizarlo para que el lector pueda saber a qué me refiero.

El «sesgo clínico» consiste en el convencimiento de que si se observa un patrón en los clientes que presentan, pongamos por caso, ansiedad, entonces ese patrón puede aplicarse, sin más, a la población en general. O que, y este es uno de mis ejemplos favoritos, si los delincuentes que participan en nuestros programas de tratamiento en la prisión crecieron en familias disfuncionales, entonces tener la mala suerte de haber nacido en una familia de ese tipo te destinará a terminar en la cárcel.

Los estudios epidemiológicos, en los que se consideran grupos de personas que verdaderamente representan a su correspondiente población, demuestran, una y otra vez, lo inadecuado y peligroso que es recurrir a ese «sesgo» para llegar a conclusiones sólidas sobre el comportamiento humano. Afortunadamente, la mayoría de los individuos que crecieron en familias disfuncionales se convierten en adultos respetuosos de la ley.1

Volvamos a nuestro presunto sexto sentido.

Para hacer lo que debemos, no necesitamos más sentidos que los que la ciencia, no la ficción, ha demostrado que poseemos casi todos los seres humanos, psicólogos incluidos.

Esta es una pregunta, en cualquier caso, bastante interesante, ya que, a menudo, denota que la gente piensa que somos capaces de leerles la mente y penetrar en sus más ocultos pensamientos y sensaciones. Pueden estar tranquilos: es un mito; uno que, además, nosotros, los psicólogos, no hemos contribuido a alimentar.

El contraste de esa ingenua percepción proviene de quienes suponen que su mente es tan compleja que ningún psicólogo que haya pisado la faz de la Tierra será capaz de desentrañarla. Es, desde luego, una visión divertida. Realmente ninguno de nosotros es tan complicado. Como solía comentar el célebre psicólogo, Hans Jürgen Eysenck,2 para desmontar esa idea, es más fácil que un autobús llegue tarde porque el motor se ha estropeado que porque el conductor se haya detenido a recoger margaritas en el campo.

Con esa analogía pretendía ilustrar el hecho de que nuestra conducta es realmente bastante predecible, que se puede aventurar qué haremos sin demasiada dificultad. Y se puede pronosticar lo que haremos porque no somos tan espontáneos, ricos en detalles y geniales como a menudo gustamos de pensar.

Miramos fijamente a alguien cuando queremos intimidarle o cuando

estamos enamorados. Nos burlamos de quien está delante si sabemos que tenemos las de ganar en caso de que se produzca alguna clase de conflicto. Nos humillamos si tenemos algo que perder y ese algo nos resulta crucial. Mentimos para alcanzar algo deseable o para evitarle un sufrimiento innecesario a alguien que nos importa. Ayudamos a quien es más débil que nosotros llegado el caso, pero competimos con el que puede arrebatarnos algo que deseamos.

Los psicólogos no somos Bruce Willis en El sexto sentido, pero tampoco necesitamos serlo. Basta con conocer a la persona que tenemos delante, intercambiar algunas frases, observar su mirada, encontrar incongruencias en las cosas que dice y en sus gestos, para llegar a una evaluación bastante razonable de cómo es. Puede intentar ocultarnos aquello que le interesa reservarse, pero no tardaremos en darnos cuenta.

Ante todo, hay que tener presente que el psicólogo juega con ventaja: ni debe ni puede sentirse comprometido a ayudar a quienes realmente no desean ayuda, como enseguida veremos. Que un cliente tenga éxito al ocultarle información

relevante a su psicólogo únicamente va en detrimento del primero. Allá él. Si alguien acude al médico escupiendo sangre, pero en realidad es sangre ficticia, sangre de pega que se expulsa en presencia del profesional para ponerle a prueba, será ilegítimo culpar a este último al suponer que el paciente puede tener una ulcera de estómago. Si una persona acude al psicólogo diciendo que su pareja la acosa verbalmente, pero realmente se trata de una información discutible, será injusto acusar al psicólogo de suponer que se encuentra ante un caso de maltrato doméstico en ausencia de más evidencias y, por supuesto, de una exhaustiva evaluación del propio caso.

El psicólogo ni tiene ni necesita un sexto sentido, sino gente honesta que exprese, con la mayor precisión y transparencia, tanto lo que piensa como lo que le sucede. Esa es la información realmente necesaria para que el profesional pueda hacer su trabajo concienzudamente y contribuir a ayudar a quien verdaderamente desea ayuda.

¿Cómo obtiene información un psicólogo?

En esencia, preguntando y registrando las respuestas.

Sería excelente usar una estrategia más directa y menos sujeta a errores. De hecho, ese objetivo es cada vez más alcanzable gracias a la

creciente presencia de numerosas apps instaladas por defecto en los teléfonos móviles que llevamos pegados a nuestro esqueleto, se mueva por donde se mueva. Algunos científicos pensamos que sería verdaderamente informativo disponer de una especie de programa de telerrealidad del cliente. Sería casi innecesario que dijera nada: el profesional podría limitarse a observar qué hace en sus circunstancias cotidianas para sacar conclusiones.

Sin embargo, actualmente los datos necesarios para la tarea del psicólogo se

«descargan» a través de preguntas. Esas preguntas pueden ser directas o indirectas. La persona puede sentarse en la consulta del psicólogo y responder.

Pero también, de modo complementario, puede cumplimentar un cuestionario estándar, diseñado previamente para recabar una ingente cantidad de datos que pueden compararse con las respuestas típicas de un grupo representativo de personas equivalentes a quien se encuentra en ese momento en la consulta —a esos cuestionarios se los conoce como «test psicológicos»—.

Cuando la persona acude a la consulta del psicólogo, lo hace porque supone que tiene alguna clase de problema, porque le sucede algo que le impide seguir con su vida como si tal cosa, como venía siendo habitual. Generalmente ese problema está bastante mal definido: no tiene ganas de hacer nada, la gente le rehúye, no rinde en el trabajo, le cuesta levantarse por las mañanas, se aburre, su latido cardiaco está subido de tono, no consigue atraer a una pareja estable, su hijo o su padre le odian, y así sucesivamente.

El primer paso consiste en delimitar el problema a raíz del cual la persona acude a la consulta, de modo que se pueda certificar que, realmente, se trata de un problema que puede ser atacado con la artillería psicológica disponible. Esta precaución es bastante relevante, ya que, en principio, es perfectamente posible que ni siquiera se trate de un problema psicológico, aunque el cliente esté

convencido de que lo es.

Si se supera ese primer filtro, entonces comienza la fase de transformar el problema que el paciente dice padecer en la terminología propia de la psicología científica. Es decir, se trata de establecer el diagnóstico en sentido estricto. La persona puede presentar los síntomas asociados a una depresión leve, un trastorno

esquizotípico, abulia, ansiedad generalizada, alexitimia o un trastorno antisocial de la personalidad. Recuérdese que las etiquetas son lo de menos. Es un modo de comunicarnos, al igual que decimos «vaso» en lugar de describir los numerosos detalles perceptivos del objeto en cuestión. Nos hace la vida más fácil a los profesionales, pero está sujeto a revisión sistemática.

Ese proceso de transformación es crucial, ya que eso permitirá orientar el tratamiento hacia lo que se considera más apropiado para cada caso. Sin desviarnos del objetivo, es precisamente al diagnóstico a lo que se refiere esta pregunta. La información necesaria para que el diagnóstico alcance la precisión y la fiabilidad exigidas debe ser lo más completa y pormenorizada posible, de modo que usualmente debe recurrirse a algo más de lo que la propia persona aporta. Puede ser necesario citar en la consulta a algunos de sus allegados para comprobar determinados aspectos que al psicólogo le puedan llamar la atención o, simplemente, debido a que se requiere cotejar algunos de los datos que se han ido registrando.

Desde esa perspectiva, el proceso de diagnóstico tendría evidentes similitudes con una investigación policial. El culpable, es decir, el problema psicológico que el cliente cree tener, es presuntamente inocente hasta que se demuestra lo contrario. Los datos que se vayan registrando deben ir orientados a demostrar que las evidencias exculpan al acusado, en lugar de a confirmar las sospechas.

Parece lo mismo, pero en absoluto lo es.

Quizá la estrategia parezca extraña, especialmente si se considera la extendida idea de que el psicólogo tiene las ideas muy claras y enseguida ve la realidad de la situación. No es verdad. Ya que el diagnóstico orientará el posterior tratamiento, es esencial que sea sólido, lo que se logrará con mayor probabilidad si se han descartado los elementos en contra.

En un juicio, el abogado y el fiscal hacen su trabajo. El segundo busca pruebas que inculpen al acusado, mientras que el primero hace lo posible por hallar las que demuestren su inocencia. El psicólogo debe simular una especie de

«esquizofrenia profesional» para representar ambos papeles, lo que puede llegar a resultar agotador. En su defecto, cuando eso sea imposible, por las razones que sean, debe ponerse del lado del abogado. Si fracasa, entonces el fiscal habrá ganado y se podrá llegar a la conclusión de que, en efecto, el cliente sufre, pongamos por caso,

una depresión unipolar.

¿Cuáles son las terapias y los problemas psicológicos usuales?

¿Cuáles son los problemas psicológicos más frecuentes? ¿Cuánto tiempo se tarda en solucionar un problema? ¿Qué tipos de terapia psicológica existen?

Son tres enormes preguntas, de modo que simplificaremos para salir airosos del trance.

Según los informes que se publican con regularidad, los trastornos mentales y neurológicos constituyen el reto sanitario más importante en la Europa del siglo XXI. Prácticamente cuatro de cada diez ciudadanos europeos manifiestan alguna clase de trastorno en algún momento de sus vidas. Alrededor de setenta millones padecerían problemas de ansiedad, treinta millones depresión, treinta millones insomnio, veinte millones desórdenes psicosomáticos, quince millones problemas con el alcohol, ocho millones problemas relacionados con el estrés, seis millones alguna clase de demencia, cuatro millones discapacidad intelectual, cuatro millones trastorno de personalidad, tres millones TDAH, tres millones TOC, y algo más de un millón problemas relacionados con la alimentación.

Lamentablemente, y seguimos en Europa, solamente una de cada cuatro de esas personas recibe «alguna» atención sanitaria. Esos informes denuncian también el preocupante panorama relacionado con la heterogeneidad de las evaluaciones e intervenciones que emplean los profesionales. Lo de que cada maestrillo tiene su librillo se hace bastante patente al considerar los problemas psicológicos en el continente europeo.

No es un mero detalle que sea habitual que esos problemas sean ya visibles desde la infancia, influyendo negativamente en el desarrollo neurocognitivo, en el desempeño escolar y, por supuesto, en el funcionamiento y la integración sociales. Es también frecuente que los problemas persistan a lo largo de la vida.3

En el mundo, la OMS ha señalado que hay más personas con trastornos psicológicos que enfermos de cáncer o con problemas cardiovasculares. De los

males que azotan a la humanidad, los psicológicos se encuentran entre los más extendidos. Solamente el 1 % de las personas que lo necesitan reciben alguna clase de atención psicológica.

La Unión Europea destina un 20 % del gasto sanitario a las enfermedades relacionadas con el sistema nervioso, pero solo el 5 % del dinero destinado a investigación se dirige hacia ese tipo de enfermedades. Por tanto, será muy complicado avanzar en la comprensión científica de las llamadas enfermedades mentales o trastornos psicológicos. Sin investigación, la práctica no avanza y los pacientes no mejoran.

No existe un criterio absoluto para saber cuánto se tardará en resolver un problema psicológico. Hay cientos de estudios sobre la eficacia de la terapia psicológica, y el tiempo es un criterio que se considera relevante. Tratar una fobia a las serpientes o conseguir que un niño de diez años deje de mojar la cama puede suponer un tiempo relativamente corto (semanas), mientras que enfrentarse a un grave y persistente trastorno depresivo o de ansiedad puede conllevar duros y largos meses de trabajo.

Lo que sí parece demostrado es que los clientes más satisfechos con las terapias psicológicas son quienes no ven limitadas sus posibilidades de acudir al terapeuta. En otras palabras, las terapias rápidas no son del agrado de los clientes y, posiblemente, tampoco resultan eficientes.

Los trastornos se pueden categorizar, entre otras posibilidades, en psicóticos (esquizofrenia y depresión), neuróticos (fobias, pánico, obsesiones y compulsiones), de la personalidad (por ejemplo, psicopatía) y de la infancia. No es demasiado razonable comparar los tiempos necesarios para abordar estas distintas clases de trastornos.

Finalmente, las terapias se pueden dividir en tratamientos físicos y psicológicos.

Los primeros corresponden a los fármacos, la terapia electroconvulsiva o la psicocirugía. Famosos medicamentos como el Prozac, el Ritalín o el Valium caen en la primera categoría. La terapia electroconvulsiva estuvo desacreditada durante años, pero en la actualidad no se descarta en algunos casos. La psicocirugía supone realizar una operación para aislar el foco físico de trastornos como la epilepsia o el TOC.

Dentro de los psicológicos se pueden identificar las terapias conductuales

(modificación de conducta, desensibilización sistemática, inundación, etc.), cognitivas (racional-emotiva, entrenamiento en autoinstrucciones, constructos personales, etc.), humanistas (terapia

centrada en el cliente), de acción (análisis transaccional, psicodrama), existenciales (comunidad terapéutica) y psicodinámicas (psicoanálisis).

Existe un interminable debate sobre cuáles de estas terapias son, de hecho, más eficientes, pero las evidencias son resbaladizas. Prácticamente todas poseen efectos beneficiosos, y la principal razón parece descansar en el efecto inespecífico que comparten, así como en el grado de competencia del terapeuta.

Hay un hecho que suele escapar a la atención de los propios clínicos, pero que, pienso, es bueno que conozcan sus potenciales clientes. Los estudios controlados de laboratorio sobre el efecto de la psicoterapia parecen apoyar la conclusión de que existe un efecto beneficioso sobre la personalidad de los sometidos al tratamiento. Sin embargo, cuando esos estudios se hacen en situaciones naturales, en las consultas de carne y hueso de los psicólogos, entonces el efecto sobre esa personalidad es negativo. Usaré palabras literales de los científicos responsables de ese hallazgo para que tú, estimado lector, evites coquetear con la idea de que es producto de mi imaginación:

«Quienes se someten a terapia presentan un cambio menos adaptativo en su personalidad, así como un peor ajuste psicológico, que quienes no se someten a terapia.»4

Si se me preguntase a qué se debe la discrepancia, respondería que el profesional cayó en el error que denunciaremos aquí con la mínima excusa: pretender cambiar la personalidad, el modo de ser, de sus clientes, es peligroso y probablemente ilegítimo.

Seamos humildes y hagamos el trabajo que nos corresponde.

Finalmente, debo comentar que la clasificación de problemas o trastornos, así como los distintos tipos de terapia o tratamiento, debe considerarse algo abierto y sujeto a cambio. Los avances en la investigación modifican el paisaje en el que se desarrolla el trabajo de los profesionales.

Desde esa perspectiva, los estudios más recientes apoyan la conclusión de que distintos tipos de problemas psicológicos se encuentran relacionados y pueden, por tanto, agruparse. Una de las agrupaciones más habituales distingue los problemas de interiorización, de exteriorización y los desórdenes del pensamiento. Los primeros se asocian a la ansiedad y la depresión, los segundos a la antisocialidad y el abuso de sustancias, mientras que los terceros lo hacen a los

síntomas psicóticos (por ejemplo, esquizofrenia).5

Además, y esto puede ser lo más llamativo de esos avances en la investigación, existe una tendencia general a presentar alguna clase de problemática psicológica, vinculada a un mayor número de problemas vitales y un peor historial desde temprana edad. Las personas con una mayor tendencia general presentan más problemas para regular y controlar la relación con los demás, con el entorno y consigo mismos. Según los científicos, el motivo por el que eso sucede puede estar en que todos los problemas psicológicos, sean cuales sean, se expresan a través del funcionamiento del mismo órgano: el cerebro. Si el cerebro se estropea, entonces los efectos psicológicos específicos serán lo de menos. Lo que importará será que ese órgano ha dejado de funcionar como debiera, lo que puede exigir que se reorienten los tratamientos y las terapias.

Si los problemas que se venían tratando como si fueran diferentes en el fondo son más parecidos de lo que se pensaba, entonces tratamientos similares podrían funcionar para tratar casi cualquier tipo de problema psicológico. Esa aproximación corresponde a lo que se conoce como terapias transdiagnósticas, que se centran en los desórdenes emocionales y en los pensamientos

«desordenados». El hecho, señalan los científicos, es que las terapias usualmente orientadas al tratamiento de distintos problemas usan técnicas similares (ejemplos son la reestructuración cognitiva, la activación conductual, la identificación de respuestas fisiológicas, la regulación emocional, la resolución de problemas, la exposición, la identificación de disparadores, la prevención de recaídas y el entrenamiento en habilidades sociales) que se adaptan al tratamiento de problemas de ansiedad, depresión, trastornos de personalidad, abuso de sustancias, estrés postraumático, agresión y psicosis. Por tanto, pretenden mejorar esa tendencia general a presentar alguna clase de problema psicológico, sea cual sea.6

Resumiendo: la clasificación de los problemas psicológicos y de las terapias disponibles debe considerarse flexible y sujeta a cambio conforme avanza la

investigación científica. Los hallazgos más recientes llevan a la conclusión de que a lo mejor se debe unir lo que nunca debió separarse.

¿Puede un psicólogo ayudar a alguien que no desea ayuda?

En absoluto.

Ninguna razón hay para que suceda con los psicólogos volcados en la clínica y la salud algo diferente a lo que ocurre con otros profesionales como los médicos o los abogados.

A la consulta de un psicólogo clínico —mejor si es competente— puede acudir alguien porque, en las últimas semanas, ha notado un exceso de nerviosismo ante el menor imprevisto. Lo primero que hará ese profesional será preguntarle en qué situaciones experimentó esa clase de sintomatología y en qué consistía. El psicólogo clínico, al igual que el médico o el abogado, necesita información precisa y fiable para establecer un diagnóstico sólido o, para el caso, prepararse para defenderse ante un tribunal.

Configurar ese diagnóstico consiste, esencialmente, en traducir lo que la persona expresa con sus palabras —no hay más remedio— a un lenguaje propio de la ciencia, de la evidencia en la que se apoya la práctica del profesional de la conducta humana.

Si la persona ofrece información parcial —algo usual—, el psicólogo intentará completar las lagunas que permitan ver el panorama en su conjunto. Una vez que se disponga de las principales piezas, se llegará a un determinado diagnóstico, imprescindible para preparar la intervención destinada a lograr que la persona recupere su anterior condición, es decir, que deje de sentir excesivo nerviosismo ante situaciones inesperadas, difícilmente predecibles.

Sobre el proceso de diagnóstico de los profesionales de la psicología existe un escepticismo que suele resultar bastante del gusto de la cultura pop. Usaré dos ejemplos.

El primero proviene de un longevo programa de la televisión autonómica vasca, en el que se hicieron algunos paralelismos entre la jerga psicológica y el lenguaje

cotidiano:

«Síndrome postvacacional», es decir, «tener ganas de tocarse los huevos».

«Iñaki, nuestro hijo es hiperactivo», esto es, «Iñaki, nuestro hijo es un cabrón desobediente».

«Sufro un episodio de ansiedad» o, lo que es lo mismo, «estoy cagao de miedo».

«Tengo trastorno de personalidad», es decir, «estoy como una puta cabra».

«Tengo un leve retraso cognitivo», esto es, «soy tonto del culo».

El siguiente es uno de los diálogos del programa de ETB al que estoy recurriendo:

Madre: Jon, recoge tu habitación, que parece una pocilga, eres un guarro.

Hijo: No es eso, ama, es que tengo el síndrome de Diógenes.

Madre: ¡Uy, hijo, perdona! Yo echándote la bronca y resulta que estás enfermo.

Ala, vete al sofá a ver la tele, que ya te recojo yo la habitación.

El segundo ejemplo fue extraído de una hilarante novela de Rodrigo Muñoz Avia (Psiquiatras, psicólogos y otros enfermos).7 Comienza así:

«Hola. Me llamo Rodrigo. [...] Antes de ir al psiquiatra yo era una persona feliz.

Ahora soy disléxico, obsesivo, depresivo y tengo diemo a la muerte, o sea, miedo. En el psiquiatra he aprendido que la palabra “felicidad” es una convención que carece de sentido. He aprendido que el hecho de volver a ser feliz algún día no solo es imposible, sino completamente imposible. Ahora me

pregunto más cosas de las que me gustaría».

Hacia el final de su novela se puede leer lo siguiente:

«He conocido a por lo menos diez psiquiatras y psicólogos, y también a varios psicópatas, naturópatas, acupuntores, hipnotizadores, masajistas, dietistas, homeópatas y curanderos, y por eso creo que tengo experiencia suficiente para hablar del asunto. Mi opinión es que los psiquiatras y los psicólogos, aparte de no saber en qué se distinguen entre sí, están muy enfermos y esa es la única razón de todos los problemas que causan».

Igual que sucede en medicina, en la psicología clínica hay profesionales excelentes, mediocres y lamentables. En la actualidad, los ciudadanos están cada vez más acostumbrados a pedir una segunda o una tercera opinión antes de tomar una decisión en firme

sobre su salud. Aprendieron que no todos los médicos son igualmente competentes, y algo similar debería aplicarse con determinación al caso de la psicología.

Un buen profesional de la psicología clínica (o de la salud) puede ayudar a una persona que recurra a su consulta, siempre y cuando esta quiera cambiar la situación que le impide tener la vida que desea dentro de unas circunstancias realistas. De hecho, a menudo basta con que la persona pueda hablar libremente, sin ataduras existenciales, con el profesional, para alcanzar la meta deseada. Este proceso es conocido con el poético nombre de «remisión espontánea», y puede funcionar a las mil maravillas dentro, naturalmente, de determinados límites establecidos por la gravedad del problema.

El diagnóstico que hace un buen psicólogo clínico está sujeto a cambios a medida que avanza el tratamiento, por lo que debe evitarse considerarlo algo cerrado o definitivo. Es posible que se diagnostique un trastorno de ansiedad, pero el nombre, la etiqueta, es lo de menos. Lo que importa es cómo se materializan los síntomas de ese trastorno en la persona que, en concreto, se encuentra sentada en el despacho del profesional.

El psicólogo debería reconocer, además, que cada persona es un mundo; de hecho, así debería manifestárselo a su cliente, llegando incluso a confesarle que el tratamiento no pretende cambiar su modo de ser. La gente posee una naturaleza y la psicoterapia nunca conseguirá cambiarla. Y, de hecho, se podría plantear si es legítimo intentar hacerlo.

Lo que el profesional debería indicarle a su cliente es que él puede ayudarle a que su modo de ser no le impida llevar una vida satisfactoria, siempre y cuando, vuelvo a subrayar esta crucial idea, las condiciones de su entorno lo permitan o no lo impidan.

Con una frecuencia que debería atenuarse, el psicólogo promete cosas que no puede llegar a cumplir. Y quizá eso esté detrás de la cultura pop cuyos ejemplos hemos expuesto antes. Al profesional le encantaría satisfacer esas promesas. Él quisiera poder hacerlo, honradamente, pero el hecho es que no puede y, posiblemente, tampoco debe.

Resumiendo: un buen profesional puede ayudar a una persona que acuda a su consulta, pero: a) la persona debe participar activamente en el proceso, ser parte responsable, y b) el psicólogo clínico debe aprender a ser realista sobre sus posibilidades de ayuda.

¿Qué es un test? ¿Se cura con los test?

Hay dos cosas que los legos conocen de la psicología sin necesidad de haber leído nada:

El psicoanálisis, inventado por la calenturienta y brillante mente de Sigmund Freud, y publicitado hasta la saciedad por algunas de las películas de alguien que se autodenomina escritor, Woody Allen («Yo tenía diez años y escribí una composición escolar en la que hacía referencias a Freud, el ello y la libido. A los maestros les divertía mucho lo que yo escribía. Se pasaban mis textos mientras susurraban y me señalaban con el dedo. Este don extravagante me ha acompañado toda mi vida»).8

Los tests psicológicos a los que se enfrentan periódicamente millones de personas en, por ejemplo, la escuela, los hospitales y los delicados procesos de selección de personal.9

Aunque puede parecer difícil definir qué es un test psicológico, realmente es facilísimo. Un test está compuesto por una serie de preguntas, de modo que, al menos en principio, sería equivalente a una entrevista psicológica. El profesional requiere información para hacer su trabajo, como ya sabemos, y ese material se puede registrar usando distintas estrategias. Un test psicológico corresponde a una de ellas.

La diferencia entre una entrevista y un test psicológico como modo de obtener la información necesaria reside en que un test está estandarizado. Es decir, usando un mismo test psicológico, distintos profesionales se aseguran de recoger material estrictamente comparable en diferentes casos. Una entrevista es algo más dinámico, en el sentido de que se produce un intercambio entre el psicólogo y su cliente. Desde esa perspectiva, resulta obvio que un test es una herramienta bastante más impersonal.

Cuando usa un test, el psicólogo explica detalladamente las condiciones para responder y lo hace exactamente igual para todo el mundo, algo necesario cuando se trata de un proceso estandarizado. Una vez que el examinado dice haber comprendido el modo apropiado de responder a las preguntas del test, se termina la interacción con el psicólogo, salvo en un contexto clínico en el que ese proceso de evaluación es individual y puede producirse una interacción en cada pregunta del test porque el modo en el que el examinado va respondiendo ofrece pistas sobre lo que interesa registrar.

Cuando se entrega el test cumplimentado, se aplican una serie de criterios para corregir las respuestas. Estas respuestas también se analizan «fríamente», es decir, los criterios se aplican independientemente de la persona que lo haya cumplimentado. Es igual que sea alto o bajo, guapo o feo, simpático o antipático.

El psicólogo analizará las respuestas consignadas en el test, y desde ahí tratará de llegar a un veredicto o diagnóstico, teniendo en cuenta, en su caso, la experiencia acumulada con el test en casos similares.

Supongamos que el test fue diseñado para valorar la estabilidad emocional del cliente. Durante la corrección de sus respuestas, el profesional considerará, por ejemplo, el sexo y la edad de quien respondió. El siguiente paso supondrá cotejar la puntuación alcanzada en el test por ese examinado con el grupo con el que

«debe» compararse. La experiencia en el uso del test, que suele suponer un proceso expreso de formación, le dirá al profesional cuál es el modo estandarizado de materializar ese delicado procedimiento que debe conducir a un resultado que tenga significado psicológico.

Lo expresado hasta ahora deja claro un mensaje: aunque sea un dispositivo estandarizado, únicamente un profesional formado puede usar un test psicológico, en igual medida que solamente un médico puede recetar un medicamento. A menudo, saber usar un test psicológico concreto puede suponer meses, e incluso años, de formación y práctica. Teniendo en cuenta que en el mercado existen cientos de test, es lógico pensar que ni siquiera cualquier psicólogo puede usar cualquier tipo de test. Ocasionalmente, no obstante, se producen situaciones, que determinados medios de comunicación se apresuran a denunciar con entusiasmo, en las que se usa un test de modo inapropiado.

Siempre me ha resultado lamentablemente curioso el hecho de que, cuando eso sucede, no se suele culpar al psicólogo, al profesional, sino al test. Que si los test esto, que si los test lo otro. El acoso se acompaña de una agresividad sin cuartel

hacia ese tipo de dispositivos de medición psicológica. Hay gente reacia a aceptar que se trata de un excelente modo de valorar la conducta humana.

Algunos psicólogos pensamos que quienes manifiestan esas irracionales reticencias usan esa clase de argumentos para que nuestro trabajo se considere subjetivo, una actividad discutible que haga

prevalecer sus particulares visiones sobre el mundo y, por supuesto, sus propios intereses personales. Son incapaces de aceptar que sus intereses se vean amenazados por hechos objetivos.

Mientras que se admite sin problemas que un termómetro puede valorar neutralmente si alguien tiene fiebre, se rechaza irracionalmente la idea de que un test psicológico pueda valorar objetivamente el nivel de estabilidad emocional de ese mismo alguien. Sin embargo, la diferencia es bastante menos evidente de lo que puede parecer superficialmente. Tanto el termómetro como el test fueron diseñados, y sirven, para medir determinados factores o variables, sea la fiebre, sea la emocionalidad. Y también para que el resultado de la medición no dependa de que el profesional sea «seducido» por el examinado. Si alguien tiene fiebre, el termómetro lo revelará, independientemente de que quien está siendo evaluado sea, por ejemplo, más o menos carismático. Si alguien es emocionalmente inestable, el test lo revelará, sin que importe que el evaluado pretenda ser sólido como una roca ante la adversidad.

Obsérvese, porque es algo primordial, que, si concentramos nuestra más penetrante mirada en el termómetro, fracasaremos al obtener la mínima idea sobre la naturaleza del calor. Ese dispositivo no ofrece ninguna pista al respecto.

Algo parecido sucede con un test psicológico. Lo que se nos pregunta en el test puede producirnos una determinada impresión subjetiva, pero lo que determina lo que se valora con esas preguntas proviene de un largo y laborioso proceso conceptual y estadístico de carácter objetivo.

Resumiendo: un test psicológico permite medir la conducta humana con exquisita precisión siempre que se use apropiadamente, ateniéndose a las claras consignas estipuladas por sus creadores para administrarlo y corregir las respuestas. Y, como parece lógico pensar, un test no «cura» a la gente, no sirve para materializar un tratamiento o una intervención psicológica. Al igual que un termómetro no se diseñó para curar a nadie, sino para obtener una medida que ayudase a alcanzar un diagnóstico, un test tampoco cura porque no fue diseñado para eso, sino para medir algún factor o variable de interés psicológico. El test fue concebido, desde el principio, para contribuir,

por ejemplo, al proceso de diagnóstico previo a cualquier intervención psicológica.

¿Podemos cambiar? ¿Y modificar nuestras conductas?

Alrededor del cambio de milenio, en 1998, el psicólogo clínico Jay S. Efran publicó un interesantísimo informe titulado «Lecciones de la nueva genética».10

En contra de lo que suele suponerse, sin un motivo objetivo, había observado que los clientes sometidos a psicoterapia se relajaban cuando se les informaba de que su personalidad era algo real y una parte de sí mismos, no un mal hábito que hubieran adquirido durante su vida.

Paradójicamente para algunos, quitarles el lastre patológico a las inclinaciones básicas de la gente y permitirles ser como son se convirtió en un excelente modo de garantizar que su autoestima y su eficacia personal experimentasen una mejora. En una palabra, decirles que, por ejemplo, eran tímidos por naturaleza, ayudaba a que pudieran gestionar y, quizá, superar su timidez. Lejos de ser una sentencia, tomar conciencia de que la propia personalidad contribuye a nuestra identidad se convierte en un tónico para el cambio.

En nuestra esencia, las personas no cambiamos. Somos como somos, para bien y para mal. Algunos somos menos inteligentes o más cautos que la mayoría de la gente. Es evidente que cuando tenemos tres años somos menos inteligentes que cuando llegamos a la edad adulta. Está claro que nuestro nivel de cautela puede depender, hasta cierto grado, de la situación en la que nos encontremos. Sin embargo, ser más inteligentes hará más probable que, en general, nuestras decisiones ante las circunstancias que vivimos sean más a menudo acertadas que equivocadas. Ser especialmente cautos supondrá que seamos cuidadosos al tomar riesgos en la mayoría de los casos.

Por supuesto, eso para nada significa que seamos incapaces de tomar decisiones equivocadas en determinados casos o que ocasionalmente seamos arriesgados.

Pero nuestras tendencias estarán por encima de las presiones de la situación, siempre que, claro está, no seamos obligados a actuar de una determinada manera. Qué duda cabe de que esas situaciones existen y ahí nuestro modo de ser perderá protagonismo.

Existen numerosos estudios psicológicos que demuestran que nuestra personalidad es estable. Si en la guardería somos más cautos que nuestros compañeros de correrías, seguiremos siendo más cautos que nuestros convecinos en la residencia de ancianos. Si en la guardería

somos menos brillantes intelectualmente que nuestros amigos, en la residencia de ancianos seguiremos siendo menos inteligentes que quienes juegan con nosotros al póker o al mus.

Con excepciones, por supuesto, pero la tendencia, en general, será esa. Lo más habitual es que las personas nos ordenemos de modo similar en los factores o variables que delimitan nuestra identidad psicológica. Eso sí, debe evitarse caer en el error de confundir «similar» e «idéntico».

Ese ordenamiento similar está detrás de que los psicólogos seamos capaces de predecir la conducta humana con una significativa exactitud. Conociendo la personalidad de un grupo de niños, incluso a los pocos meses de edad, se puede hacer un pronóstico sobre cuál será su personalidad en su vida adulta. El hecho demuestra que, en esencia, nuestra personalidad similar viaja con nosotros desde la cuna a la tumba. Esa personalidad somos nosotros. Y las pruebas acumuladas por la ciencia psicológica son contundentes.

También con el cambio de milenio, en el año 2000, el psicólogo Avshalom Caspi, miembro de un interesantísimo grupo de investigación que ha estudiado a más de mil niños desde su nacimiento —en 1973—, escribió un informe cuyo título deja poco lugar a la duda: «El niño es el padre del adulto: La continuidad de la personalidad desde la infancia a la madurez».11 Como me impuse brevedad, no me extenderé en más detalles, pero me permitiré recomendarte un libro, publicado en 2020, que resume todo lo que se ha aprendido durante casi cincuenta años al estudiar a esos niños desde la cuna hasta el cénit de sus vidas: The Origins of You.12

Una consecuencia de esa estabilidad es que resulta complejo cambiar nuestras conductas más arraigadas. De hecho, es incluso cuestionable que sea realmente terapéutico intentar modificar nuestra personalidad. Aceptemos que somos como somos, y trabajemos, llegado el caso, para intentar moldear algunas de las conductas que nos hacen sufrir, perturban a la gente con la que convivimos o, simplemente, nos disgustan, sea cual sea la razón. Asumamos que nuestra personalidad es la que es, y si se presenta la ocasión, cambiemos y pulamos determinados detalles.

Sabemos que eso es posible.

La ciencia de la psicología ha demostrado que existe un tipo de personalidad que hace al individuo vulnerable a padecer trastornos coronarios o de sociabilidad, por ejemplo. Sin embargo, es posible

modificar ciertas conductas y ayudar a la persona a cambiar su estrategia de afrontamiento ante las situaciones que atentan contra su salud física o que la alejan de la sociedad en la que vive. Seguirán siendo vulnerables o retraídas debido a su personalidad, pero el modo en el que se enfrentarán a ese tipo de situaciones podrá manejarse razonablemente mediante consignas psicoterapéuticas adaptadas a cada caso.

Un ejemplo prosaico de qué significa eso. Cuando tenemos el antojo, presuntamente caprichoso, de tomarnos unas galletas a la hora de la merienda, podemos no ser conscientes de ello, pero, en realidad, estamos elevando nuestro nivel de serotonina en el cerebro. La serotonina nos hace sentir mejor. Eso es así, y, por tanto, se puede modificar una función biológica simplemente decidiendo comernos unas galletas.

A menudo las soluciones son más asequibles de lo que puede parecer de entrada, pero conviene definir adecuadamente el problema si se pretende mejorar la probabilidad de éxito, de salir por la puerta grande.

¿Por qué hay tanta gente con necesidad de apoyo psicológico?

Los encuestados que propusieron esta pregunta dieron por sentado que, en efecto, en la actualidad muchísima gente necesita lo que ellos llamaron «apoyo psicológico».

Mi sensación es que esa percepción puede derivar, quizá, de su experiencia personal. Cuando uno se encuentra rodeado de personas que han tenido un accidente de tráfico, tiende a pensar que ha existido un incremento en el número de siniestros en la carretera. Cuando nuestros compañeros de trabajo son fieles seguidores de un determinado programa de televisión, tendemos a pensar que su share es descomunal. Si, en época de crisis económica, nuestros vecinos parecen seguir disfrutando de una envidiable calidad de vida, aceptaremos sin apenas dudar que, realmente, los medios de comunicación son alarmistas y que, por tanto, la sangre no llegará al río.

En el mismo sentido, si varias personas de nuestro círculo de amistades han coqueteado con la idea de acudir a la consulta del psicólogo clínico, posiblemente supondremos que la gente cada vez está «peor de la chaveta».

Sin embargo, como es de sobra conocido, las experiencias personales

son, como su nombre indica sin asomo de duda, «personales». Lo que sucede a nuestro alrededor, en el entorno que solemos frecuentar, no tiene por qué ser aplicable al resto de la humanidad. De hecho, eso es lo que nunca suele ocurrir porque, queramos o no, vivimos en guetos, dentro de burbujas. Aunque el plural de anécdota no corresponde, de ninguna manera, a una evidencia que se pueda generalizar, es difícil resistirse a la tentación.

Reconociendo que es francamente complicado obtener datos fiables sobre esta pregunta, mi opinión, que es a lo que me veo obligado a recurrir, es que puede estar ocurriendo algo similar a lo que sabemos que ha pasado con el incremento, presunto, en el fallecimiento por cáncer de pulmón o por demencia senil.

¿Es que la gente no se moría antes por cáncer de pulmón? ¿Es que no fallecían porque su cerebro degenerase? Naturalmente que sí. Lo que sucedía es que no se diagnosticaba o, simplemente, la esperanza de vida era bastante menor que en la actualidad.

En el caso de la necesidad de apoyo psicológico puede estar ocurriendo algo similar. Hace años, cuando alguien se encontraba psicológicamente mal, ni siquiera se planteaba acudir a la consulta de un psicólogo. Entre otras razones porque, o no existía esa figura profesional, o eran demasiado escasos, o solamente eran accesibles para los ciudadanos acomodados que habían oído hablar de un tal Sigmund Freud.

Sí, por supuesto, existían los psiquiatras y los centros de reclusión para personas con problemas psicológicos graves, como la depresión mayor o la esquizofrenia paranoide. Pero esta pregunta no se refiere a esa población, sino a la gente que, aunque puede seguir llevando una vida más o menos normal, declara necesitar

«apoyo psicológico». Ese apoyo no implica que se pueda plantear, ni remotamente, su internamiento en ningún centro de salud mental.

Se trata de casos de personas que no se encuentran a pleno rendimiento psicológico, que no se sienten satisfechas, que no obtienen placer de las relaciones humanas cuando antes disfrutaban de ellas, que experimentan problemas de pareja de un tiempo a esta parte, que conviven con un adolescente conflictivo que antes era un niño modelo o que presentan un estado de ánimo con tendencias depresivas tras el fallecimiento de un ser querido.

Antes, ese tipo de problemas eran gestionados charlando con los

allegados, acudiendo al párroco (o una figura de referencia equivalente) o, simplemente, se producía una de esas remisiones espontáneas que antes mencionábamos (el tiempo lo cura todo). Ahora que la figura del psicólogo está en la mente de una parte significativa de la ciudadanía, ese mismo tipo de persona se plantea recurrir a un profesional con el que compartir eso que le está sucediendo y que le dificulta llevar la vida que le gustaría. Y hace bien, por cierto.

Hace bien porque el apoyo psicológico ayudará a esa persona a superar, con bastante probabilidad, su situación. Es mejor acudir que no acudir al psicólogo cuando uno no se encuentra a sí mismo, psicológicamente hablando. Quizá no sepamos muy bien por qué, pero el hecho es que existe un efecto positivo de la psicoterapia. Puede que no se haya incrementado el número de gente que

necesita apoyo psicológico, pero quien piense que lo necesita, que no dude demasiado en utilizar los servicios de este tipo de profesional. Y si es competente, miel sobre hojuelas.

¿Cómo se puede solucionar la falta de motivación? ¿Y

la de autoestima?

Cuando las cosas van en una dirección distinta a la esperada, recurrir a la falta de motivación o, para el caso, de autoestima, resulta bastante frecuente y socorrido.

Si nuestra hija nos presenta una cartilla de notas lamentable al llegar al bachillerato, cuando en secundaria tuvo un rendimiento excelente, razonaremos que ha perdido la motivación o que el cambio ha erosionado su nivel de autoestima.

Si nos cuesta levantarnos por la mañana de lunes a viernes para ir a ganarnos el pan, deduciremos, o incluso algunos nos confirmarán, que estamos desmotivados.

Si fracaso al atraer a la pareja que deseo, llegando a caer en una demencia amorosa transitoria, entonces escribiré en mi diario que tengo la autoestima por los suelos.

Sin embargo, es, en principio, razonablemente posible que la capacidad intelectual de nuestra hija fuera adecuada para el nivel de exigencia en enseñanza secundaria, pero insuficiente para salir airosa en bachillerato.

Nuestros problemas para levantarnos se han podido manifestar

durante la semana, pero —¡oh, sorpresa!— durante el fin de semana la cosa parecía estar en regla. Finalmente, se puede pensar que la pareja a la que deseo conquistar está de poco a nada por la labor simplemente porque la atraigo con un nivel próximo al cero. Las cosas del querer son como son y hay que evitar darle demasiadas vueltas para no acabar dentro de un bucle cuasi infinito del que difícilmente se saldrá.

La pregunta se puede reformular de un modo que ayude a responder con la mayor claridad posible:

¿Fracasamos al hacer algo porque estamos desmotivados o porque el nivel de autoestima es inapropiado, o, dándole la vuelta a la tortilla, estamos desmotivados o carecemos de autoestima en aquellas cosas que somos incapaces de hacer?

El mejor modo de sentirnos motivados para hacer algo es saber que somos buenos haciéndolo. La estrategia ideal para disfrutar de una autoestima envidiable es embarcarnos en actividades que sabemos que podemos satisfacer con eficiencia.13

Si nuestra hija, por la razón que sea, carece de la capacidad para cursar con éxito los estudios de bachillerato, entonces quizá sea una buena estrategia orientarla hacia otros horizontes, como alguna clase de módulo profesional —y, tal y como están las cosas, hasta le podría ir bastante mejor que empeñándose en hacer algo que probablemente no quiere hacer o que le puede suponer un ímprobo esfuerzo

—.

Si nuestro trabajo nos da de comer, pero realmente nos interesa bastante poco, una vez más por la razón que sea —generalmente porque se aleja de nuestra vocación—, quizá haríamos bien en buscar alguna ocupación profesional que se ajustara, en la medida de lo posible, a aquello para lo que estamos habilitados, en lo que somos buenos.

Si la pareja a la que perseguimos insiste en darnos la espalda, sería excelente dejar de persistir en nuestra actitud y consultar menús sentimentales alternativos.

A menudo, cuando alguien acude al psicólogo arguyendo que está desmotivado o que su autoestima se encuentra en el subsuelo, recibe recomendaciones que ignoran la dirección más probable de los sucesos subrayada antes: lo que haces bien te motiva, y te desmotiva lo que haces mal. No lo haces bien o mal porque estés más o menos

motivado, sino que estás motivado porque lo haces bien y desmotivado porque lo haces mal.

En consecuencia, la mejor estrategia psicoterapéutica consistiría en encontrar actividades que la persona pueda hacer bien, en las que pueda tener éxito según aquello para lo que está especialmente habilitada y capacitada. Ese sería el mejor revulsivo contra su carencia de motivación o su mejorable autoestima.

Como es natural, el argumento se aplica a casos que no son verdaderamente patológicos. En determinadas circunstancias, la falta de motivación o la carencia de autoestima puede ser consecuencia de un trastorno psicopatológico grave, que, a su vez, puede potencialmente obedecer a alguna clase de desequilibrio físico. Una depresión, lógicamente, producirá inapetencia vital y lo que eso conlleva. Un trastorno de ansiedad concurrirá con el rechazo activo de las situaciones y personas que resultan ansiógenas, que nos ponen a prueba a las primeras de cambio.

Pero, salvo en esos casos extremos, lo que en términos generales entendemos por ausencia de motivación o de autoestima se puede arreglar desplazando las actividades que somos incapaces de hacer eficientemente y sustituyéndolas por aquellas en las que somos realmente buenos. Y son esas actividades las que, además, nos hacen disfrutar.

Disfrutar es el mejor estimulante de la motivación y el mayor acicate de la autoestima.

¿Se puede mejorar el modo de relacionarse con los demás?

Si pudiera responder a esta pregunta en el breve espacio que me impuse usar, seguramente me retiraría a un paraíso caribeño después de haber recabado cuantiosas ganancias resultado de las donaciones voluntarias de quienes hubieran leído la respuesta y actuado en consecuencia.

Esta es, probablemente, una de las principales preocupaciones actuales de la gente, al menos en los llamados países desarrollados —si es que esta denominación tiene algún sentido moderadamente interesante en nuestro mundo

—. En internet, en la televisión y en la prensa, existe una sobredosis de espacios destinados a los contactos, tanto personales como grupales. Hay agencias, patrocinadas por psicólogos —hice una prueba y resulta algo más que sorprendente—, que valoran la

compatibilidad entre los miembros que desean contactar y relacionarse con otras personas. Hasta los propios interesados deciden ser redundantes y se anuncian por su cuenta.

Veamos algunos ejemplos:

«Soy un chico casado de 24 años. Quizás haya quien no lo entienda, pero no puedo dejar a mi pareja en la situación actual. Aun así, necesito algo para romper la monotonía, algo que haga soportable el día a día. Busco mujer casada para amistad y lo que surja. Yo, guapo, alto, nivel universitario, discreto, buen conversador. Ánimo, ¡contáctame!».

«Hola, me llamo Mónica y tengo 23 años. Soy de Gran Canaria y busco chicas que también sean de aquí y tengan más o menos mi edad para amistad, salir de fiesta, al cine, a dar una vuelta».

«¿Necesitas hablar de lo que sea? ¿Desahogarte con alguien? Estamos a tu entera disposición para lo que quieras. Llámanos y prueba..., quedarás satisfecho... Te sentirás mejor (803******)».

«Hacer amigos es muy fácil en este chat, ya que es diferente a los demás.

Muchos han conocido a sus seres amados en este chat. No te lo pierdas.

[www.lugar***.com/chat]».

Mucho se ha hablado y escrito sobre el aislamiento creciente de la gente en la sociedad actual. Sin embargo, sigue siendo objeto de acalorado debate. Se decía, por ejemplo, que internet recluiría a la gente en sus hogares. Sin embargo, está demostrado que, usando ese medio, se han ampliado las redes sociales. Quizá el tipo de contacto sea distinto al, llamémoslo así, clásico, pero el hecho es que esa gente se relaciona.

Cuando una persona en concreto presenta problemas para relacionarse con los demás, generalmente los presentará independientemente del contexto. Es indiferente que se trate de un contacto en directo o usando alguna clase de tecnología remota. ¿Por qué? Porque, en la mayoría de los casos, esos problemas de relación se deben a la personalidad del individuo. Si es introvertido y tímido, lo será vaya donde vaya. Puede simular no serlo, pero si, de hecho, lo es, tarde o temprano su tendencia a actuar tímidamente se revelará.

Quizá puede pensarse que únicamente los tímidos e introvertidos presentarán, ocasionalmente, problemas de relación con los demás. Nada más lejos de la realidad. El polo opuesto también es igualmente delicado. Un individuo arrolladoramente extravertido y asertivo no lo tendrá demasiado fácil para relacionarse. Alguien que es incapaz de controlar sus impulsos, que actúa antes de pensar y que intenta explicarse después seguramente verá que los demás le rehúyen, más pronto que tarde.

¿Está entonces la clave en el equilibrio?

Sería una respuesta fácil a la pregunta, pero también sería incorrecta. En las relaciones es mejor no ser demasiado tímido, ni demasiado asertivo, ni demasiado introvertido ni demasiado extravertido. Pero eso es solo una parte de

la ecuación.

Es un conocido dicho eso de que dos no se enfadan si uno no quiere, pero sabemos que es falso. En contraste, sí que parece claro que, aunque uno desee relacionarse con determinadas personas, si estas no quieren, entonces habrá poco que hacer para que cambien de idea. De hecho, hasta podría llegar a ser contraproducente.

La magia de las relaciones está en que es algo que difícilmente se puede planear fríamente. Sucede o no sucede. Entre personas tímidas o asertivas. El verdadero problema reside en que hay quienes se obsesionan con esta cuestión. Mi recomendación es: relájate y disfruta. Si deseas relacionarte, haz algo, muévete, sabiendo que ocasionalmente puede suceder algo distinto a lo que habías previsto.

La vida es un jardín de senderos que se bifurcan, como diría aquel genial escritor argentino que nunca llegó a publicar una novela.

Pero no te vayas todavía. Aún hay algo más.

Es distinto relacionarse con personas familiares para nosotros que con desconocidos.

Dejaremos a un lado la segunda posibilidad para centrarnos ahora en la primera.

En nuestra vida cotidiana interactuamos con nuestros padres, los amigos o los compañeros, sean de estudios o de trabajo. Ninguna de las tres posibilidades conlleva desconocimiento.

En el caso de los progenitores es evidente que nuestra relación es eterna. Nos dieron la vida, vieron cómo llegamos a este mundo y contribuyeron, significativamente, a nuestro desarrollo como personas. Son, de hecho, un pedazo relevante de nuestra identidad.

A diferencia de lo que ocurre con nuestros padres y hermanos, sí que elegimos a los amigos. Solemos hacerlo a partir de los compañeros del colegio o de los colegas en el trabajo. Este proceso de elección resulta intrigante, y, hoy en día, sigue existiendo un debate entre los científicos sobre los criterios que operan en tales circunstancias. También esa clase de relaciones contribuye a darnos una identidad.

Hay distintas oportunidades de elección de amigos. Algunos de los candidatos a ser nominados en nuestro particular concurso nos atraen, aunque sea difícil concretar las razones. Otros no. Se podría suponer que ese proceso se encuentra gobernado porque nos parecemos. Pero a menudo se observa lo contrario: elegimos a quien nos complementa. Si somos más bien reservados, escogemos a alguien expansivo. Si somos agresivos, optamos por quien es sosegado y puede contribuir a aplacar nuestra ira.

No parece existir un criterio claro a partir del que se produce esa clase de elecciones.14

Igual que seleccionamos determinados restaurantes para cenar y evitamos otros, nos acercamos a algunas personas y nos alejamos de otras. Esa aproximación puede fructificar en una amistad o naufragar sin llegar a puerto, pero parece claro que una u otra acción debe obedecer a alguna clase de regularidad.

Se podría pensar que buscamos personas con las que podamos disfrutar de unas satisfactorias relaciones, sea lo que sea eso. Y así suele ser, al menos al principio. Pero puede darse el caso de que esa interacción se degrade con el paso del tiempo, que empeore. De ahí nuestro interés por mejorarla.

Sin embargo, igual que sucede al comienzo de una relación potencial, que puede prosperar o autodestruirse, nuestro empeño por mejorar una amistad de varios años de duración puede chocar con un muro. El individuo objeto de nuestro esfuerzo ha podido añadir otro ladrillo a ese muro, como cantaba Roger Waters, convirtiéndolo en infranqueable. Es imposible que una relación continúe si una de las partes decide cruzarse de brazos.

Aun sabiendo que eso es así, hay quienes buscan, desesperadamente,

una explicación al cambio. Les resulta inviable comprender cómo se ha podido llegar a esa situación. Rumian y rumian sin lograr hincarle el diente a nada sólido.

Hasta pueden llegar a pensar que es culpa suya que algo que era maravilloso se haya ido al traste.

Cuando sucede eso, tenemos un problema susceptible de ser consultado con un psicólogo clínico. Ese profesional, posiblemente, nos ayudará a ver que las cosas empiezan y terminan. Y las relaciones también son cosas. Nos dirá que lo que fue puede carecer de continuidad. Aprenderemos que hay que encajar las situaciones, y que, cuando algo se tuerce, es posible que nunca vuelva a

enderezarse.

Una relación fallida se puede llegar a convertir en algo tormentoso para determinadas personas. No merece la pena caer en esa trampa. En lugar de empeñarnos en derribar el muro, sería más saludable salir en busca de otras puertas. O construirlas con paciencia.

Quién sabe. La vida es una caja de sorpresas. Coger otro bombón de esa caja (gracias, Forrest), o incluso arriesgarse a abrir otra caja, puede depararnos una satisfactoria y novedosa explosión en la boca.

Mejorar una relación no depende solo de nosotros. Pensar lo contrario y obsesionarse con la otra opción es poco saludable y puede conducir a una patología que se puede prevenir si se desvía la mirada.

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es un tipo de «aptitud» (o capacidad, si así lo prefieres) para: a) controlar las emociones propias y las de los demás, b) distinguir los distintos tipos de emociones (miedo, ira, alegría, tristeza, sorpresa, asco y desprecio), y c) servirse de esa información para guiar nuestros pensamientos y nuestras acciones.

Eso es lo que declaran quienes trabajan en ese campo.15

Vayamos por partes, como diría Jack:

Es un tipo de inteligencia social, es decir, una «capacidad humana» destinada a gobernar, con mayor o menor éxito, las relaciones sociales.

Una aptitud para controlar las emociones propias y las de los demás,

es decir, una capacidad humana basada en el «control» de las emociones en general.

Si nos irritamos cuando pensamos que alguien nos provoca, nuestra inteligencia emocional debería acudir en nuestro rescate, ayudarnos a disimular nuestra irritación si la situación lo exige. Si alguien se irrita, nuestra inteligencia emocional también debería asistirnos para ayudarle a sosegarse y evitar un conflicto indeseado.

Una aptitud para distinguir las distintas emociones.

La línea entre el amor y el odio, por ejemplo, es presuntamente delgada, pero nuestra inteligencia emocional debería evitar que las confundamos, por muy sutil que sea su separación.

Una aptitud para usar la información emocional al guiar nuestros pensamientos y nuestras acciones.

Si, por ejemplo, resulta conveniente actuar calurosamente, nuestra inteligencia

emocional debería promover el uso de esa expresión para que la conducta fuese consecuente y ayudase a alcanzar los propósitos que perseguimos.

Quien convirtió en tremendamente popular la inteligencia emocional fue el cíborg (mitad psicólogo, mitad periodista) Daniel Goleman.16 Millones de personas leyeron su libro (Inteligencia emocional) con una pasión acrítica sorprendente. Un ejemplo poco feliz de lo que Goleman pretendió mostrar a sus ávidos lectores sentados en sillones emocionalmente confortables a lo largo y ancho de nuestro planeta.

Su mensaje fue que es sustancialmente más importante, para nuestras vidas, saber gestionar las emociones que casi cualquier otra cosa que se nos pueda pasar por la testa. Un ciudadano con una inteligencia racional extraordinaria puede ser infeliz porque su parte emocional es un desastre. Y alguien que solo posea una inteligencia racional normalita será abrumadoramente feliz si sabe canalizar su mundo emocional.

Moraleja: abandona tus preocupaciones si tu inteligencia racional es mejorable para funcionar de forma óptima en nuestro actual mundo civilizado, ya que a) puedes aprender a fingir, a simular, o b) ni siquiera es verdaderamente importante en tu vida cotidiana, más allá de la escuela y poco más.

Durante bastante tiempo arrasó, sin que volviera a crecer la hierba después de su paso, la moda de la inteligencia emocional desde su puesta a punto a mediados de los noventa. En las empresas se impartían cursos —carísimos, conviene saberlo— para educar la inteligencia emocional de empleados y directivos. En las escuelas, los educadores y orientadores buscaron creativamente maneras de promover la inteligencia emocional de los alumnos. Hasta se exploró cómo la inteligencia emocional interactuaba con determinados trastornos o problemas físicos y psicológicos.

De la noche a la mañana (overnight, que dicen los sajones), nadie dudaba de que lo importante para ser feliz pasaba por aplicar inteligencia a las emociones, impregnar de emoción las cosas que hacemos, pero hacerlo inteligentemente, diantre.

Sin embargo, algunos escépticos, a los que casi nadie hacía el menor caso, se preguntaron:

¿Cómo se puede gestionar inteligentemente algo —esté o no esté ese algo vinculado a los factores emocionales— si se carece de la necesaria inteligencia racional?

La sospecha de esos precavidos científicos fue, y sigue siendo, que el mensaje de Goleman estuvo y está destinado a una minoría de la población, a una élite que, de por sí, ya posee la suficiente inteligencia racional como para preocuparse por canalizarla hacia el mundo emocional. Solamente un paladar saciado se preocupa por las delicatessen. Quien pasa hambre quiere comer.

Si, como dictan las inexorables regularidades estadísticas, el 50 %, es decir, la mitad de la población, se sitúa por debajo de la media en cualquier rasgo físico o psicológico —estatura, belleza, simpatía, estabilidad o capacidad intelectual son algunos ejemplos— y únicamente el 20 % de la población, siendo bastante generosos, lee regularmente libros, entonces debemos concluir que solamente dos de cada diez personas se plantearán hacer algo moderadamente sofisticado con respecto a sus emociones.

Esas dos personas son una élite y a ellos se dirigió Goleman. El resto de la población, es decir, ocho de cada diez personas —una abrumadora mayoría, se mire como se mire—, seguirán presa de sus emociones —basta con abrir un periódico al azar para concordar con esta declaración—. Serán incapaces de

«controlar las emociones propias y las de los demás, distinguir las

diferentes emociones y emplear esa información para guiar sus pensamientos y sus acciones». En números contantes y sonantes, cuatrocientos de los quinientos millones de europeos serán presa fácil de su cerebro más básico e impulsivo.

Si se piensa fríamente, algo que reconozco es difícil en el actual mundo pasional que pisamos, las acciones exigidas para comportarse emocionalmente de modo inteligente suponen un gran control. Y ese control está reservado a unos pocos.

Muy pocos.

Además, los científicos tienen actualmente serias reservas sobre el hecho de que nuestra mayor o menor capacidad para controlar las emociones necesite recurrir a esa concepción popularizada por autores como Goleman. La evidencia reciente acumulada por la investigación psicológica apoya la conclusión de que alguien

emocionalmente inteligente se caracteriza por una combinación de rasgos de personalidad socialmente más deseable. En concreto, alguien extravertido, cordial, responsable, emocionalmente estable y abierto a experiencias novedosas será más inteligente, en un sentido emocional, que alguien introvertido, hostil, irresponsable, emocionalmente inestable y cerrado a nuevas experiencias.

La agrupación de esos rasgos de la personalidad identifica una característica general (P) que los científicos definen del siguiente modo:

«Uso de habilidades y conocimientos para alcanzar determinadas metas sociales».17

Resumiendo: es innecesario recurrir a la noción de inteligencia emocional para entender por qué algunos de nosotros somos mejores o peores al gestionar nuestro mundo emocional. Algunas combinaciones de nuestras características básicas de personalidad, en interacción con nuestra mayor o menor inteligencia bruta (o racional), son más que suficientes para entender quiénes usan mejor y peor esas «habilidades y conocimientos» para alcanzar los objetivos que socialmente se proponen. O para tener menos éxito.

¿A qué se debe que mis hijos sean diferentes? ¿Son cruciales las experiencias vividas en la infancia?

Hay dos poblaciones humanas viviendo en el mismo planeta: quienes

han leído algún libro sobre cómo educar a los niños y los que viven sin echarle un vistazo a esa clase de obras. Únicamente los primeros se sorprenderán con la respuesta a esta pregunta: tus hijos son diferentes, o lo serán cuando los tengas, porque son diferentes.

¿A que parece una respuesta con truco?

Bueno, pues no hay ninguno, sino que es así como la naturaleza quiso que fuese.

Evidentemente, nuestra común madre carece de intenciones en un sentido humano, pero las cosas funcionan así en el mundo natural, del que nosotros formamos parte, queramos o no queramos, lo deseemos o lo odiemos.

Quienes han leído esos populares libros sobre cómo educar a los niños, que están en las retinas de muchos, aceptan, quizá aquejados de una cierta prepotencia alimentada por los autores de esos tratados, que pueden modelar a sus hijos si se esfuerzan lo suficiente, resaltando las virtudes y desestimando los defectos. Si mi hijo viene a este mundo sin nada en su cabecita, entonces es posible escribir en ella los códigos y las recetas que le convertirán en el retoño que siempre soñé tener.

Eso es lo que piensan seriamente, por supuesto, antes de que nazca su segundo hijo. Aunque incluso con el primero empiezan a sospechar que las cosas son distintas a como lo habían planeado, siguiendo las consignas de los «expertos», se mantienen en suspenso hasta la llegada del segundogénito. Ahí la situación se precipita por una escarpada colina empujada por un camión de gran tonelaje conocido por el término de «naturaleza humana».

La mosca que zumbaba detrás de la oreja se convierte en un abejorro imposible de ignorar:

«¿Será que esos libros se equivocaban?».

«¿Mentían a sabiendas?».

«¿Será que esos locos bajitos son diferentes desde que fueron concebidos?».

«¿Es posible que las recetas que aplico concienzudamente produzcan distinto resultado porque los ingredientes están hechos de diferente pasta?».

Si los que se limitan a vivir y evitan distraerse leyendo tratados sobre

la educación de los niños pudiesen escuchar esas preguntas, sería difícil lograr que parasen de reír. Y si tuviesen oportunidad, se situarían en el lugar que ocupa el abejorro para espetarles a esos desdichados progenitores:

«Ellos viven su vida y tú la tuya porque así debe ser».

«Tú eres tú y ellos son ellos. Sois iguales, pero también diferentes».

«¿Cómo te puede pasar inadvertido, alma de cántaro, que ellos estarán contigo solo una pequeña parte de sus vidas y que, por tanto, deben compartir consignas vitales con quienes tendrán que convivir la mayor parte de su historia personal?».

Esos otros son sus amigos y colegas. Los padres ni son sus amigos ni sus colegas. Los querrán más o menos, pero los niños están programados para entender que la vida de sus padres no es la suya. El hogar de sus padres no será el hogar que ellos formarán. Ellos no eligieron a sus padres, pero, en la medida de lo posible, elegirán a sus amigos y colegas. Y eso produce una diferencia crucial en la ecuación de la vida.

El hecho de que mi padre fuera autoritario conmigo solo me hará autoritario si compartimos los genes que están detrás de esa faceta psicológica. No seré autoritario por haber vivido en una familia así. Seguramente mi hermano, habiendo vivido en el mismo hogar, será, en su vida adulta, un bohemio

anarquista. Basta con que se haya librado, por azar, dicho sea de paso, de esos genes que yo sí comparto con mi padre.

La ciencia ha revelado que la semejanza entre padres e hijos no se debe a que los primeros hayan criado a los segundos, sino a que son parientes. Ese parentesco puede ser mayor o menor, dependiendo de algo tan relativamente caprichoso como el barajado genético. Si me parezco más a mi padre que mi hermano en determinadas facetas psicológicas, como el autoritarismo, eso se deberá a que yo soy «más pariente» de mi padre que mi hermano. Seguramente él se parecerá más a mi madre. O no, quién sabe.

¿Hay parentesco genético entre una madre o un padre y su hijo adoptivo?

Por supuesto que no. Ese parentesco es el mismo que el de dos personas elegidas al azar de la población.

Estudiando familias adoptivas, los científicos han demostrado que, a pesar de que los primeros crían a los segundos desde el momento de su nacimiento —al igual que ocurre en las familias convencionales, en las que sí existe parentesco genético—, la semejanza psicológica es la esperable en dos personas cualesquiera que no sean parientes, es decir, cero, aleatoria.

De hecho, y aquí viene lo mejor, ese hijo adoptivo tenderá a parecerse más a su madre y a su padre biológicos —con los que, por cierto, nunca convivió— que a su madre y a su padre adoptivos, con los que tuvo contacto desde que nació.

Existe un potente mecanismo de defensa que la naturaleza ha previsto —si se me permite usar esa humanizada expresión—. Sería un muy mal negocio que mi personalidad estuviera a expensas de lo que unos padres, que no elegí, decidieran hacer conmigo en un momento determinado de sus vidas. Mi naturaleza, como ser humano, debe protegerse de las inclemencias del entorno. Por eso lo que nos ocurre cuando somos niños es mucho menos relevante de lo que pensamos.

Afortunadamente, somos resistentes a las perturbaciones del clima psicológico que nos rodea. La naturaleza lo quiso así, por si acaso. Aunque algunos de nosotros, por supuesto, somos menos resistentes que otros.

Es fácil suponer que soy agresivo porque es lo que viví en mi familia. Que soy tímido porque mi padre me intimidaba. Que soy depresivo porque mi madre era una mujer triste. Pero en absoluto es así. Si soy agresivo, tímido o una persona triste, será por mi naturaleza, no por lo que mis padres hicieron o dejaron de

hacer cuando fui niño.

Esa es, por descontado, la norma general, el patrón habitual. Sin embargo, existen excepciones que me veo en la obligación de mencionar. En familias especialmente abusivas se pueden llegar a producir episodios que se prolonguen en el tiempo y que puedan terminar por marcar la vida de una persona. Qué duda cabe. Pero el hecho de que eso suceda en determinados casos es algo distinto a que se pueda aplicar al resto de los mortales. Para la mayoría de la gente, la respuesta general a esta pregunta es la que vale. ¿Recuerdan el sesgo clínico?

Resumiendo: por lo que se refiere a tus hijos, limítate a darles todo el amor que puedas, disfruta con ellos y deja de

obsesionarte con la idea de que hay recetas generales que sirven para criarlos como a ti te gustaría. Es falso, porque ellos deben ir creando su propio camino al andar, algo que hacen sin dudar demasiado, sin que les tiemble el pulso, salvo que te pases de frenada.

Evita la tentación de hacerlo.18

¿Se puede dar un azote a un niño?

—Manolito, deja tranquilo al señor.

No dudes. Ese señor soy yo.

Me escudriña con su mirada desde una distancia prudencial. Me asusto.

El papá continúa hojeando un sesudo tratado de astronomía como si tal cosa.

Manolito se aproxima sigilosamente situando su excavadora Caterpillar sobre mi zapato. Oigo un ruido extraño que, según parece, brota de sus pulmones.

—¿Quieres venir, Manolito? —pregunta el progenitor del aludido sin levantar la vista del tratado.

Noto la presión de las ruedas de la Caterpillar en mi muslo. Evito el contacto visual, pero busco aterrado la mirada de su padre.

El que comienzo a calificar de diabólico juguete sigue haciéndose con mi anatomía, alcanzando rápidamente mis partes pudendas. No me atrevo a abrir la boca. El registro de onomatopeyas, por parte del infante, aumenta. La presión también.

Su padre habla ahora con la enfermera de la recepción, lo que hace que Manolito, que está al quite, gracias a su envidiable capacidad para la multitarea, se envalentone y decida cebarse con su víctima.

La excavadora trepana mi cuello.

—¡¡¡¡Señor!!!! —grito a voz en cuello con el sector que aún sobrevive a la voraz acción de la Caterpillar.

El progenitor viene rápidamente en mi dirección.

—No grite así, que mi Manolito es muy sensible.

Juro que en mi próxima visita al dentista iré pertrechado con una armadura medieval.

Niños como Manolito son resultado de años y años en los que el principal mantra educativo fue evitar ponerle la mano encima a tu retoño, pasara lo que pasase. Después de una larga historia en la que los progenitores podían servirse del castigo físico para educar a sus hijos, llegó la moda en la que lo suyo era razonar con ellos, con el ánimo de hacerles entender lo que está bien y lo que está menos bien (mal nunca, por Dios).

¿Razonar con Manolito?

Pues sí, eso declaraban con entusiasmo los educadores de moda, quienes, además, obtuvieron pingües beneficios vendiendo sus tratados a desorientados progenitores.

Esa historia contiene exageraciones, pero los recursos narrativos a veces obligan.

El uso del castigo físico porque sí es tanto una auténtica estupidez como el refugio del padre que carece de estrategia, que ignora qué hacer. Usar el castigo físico como método fundamental para educar a un niño es inadmisible. De eso no hay duda.

Sin embargo, conviene considerar que: a) el castigo físico y un azote a tiempo son dos conceptos sustancialmente diferentes y que b) el azote a tiempo puede ser necesario para determinados niños en ciertas circunstancias. Es decir, olvídate de las reglas generales. La cosa depende de cómo sea tu niño, así que aprende a conocerle.

Si tuviera que usarse algún criterio para responder esta pregunta, algo claramente deseable si deseamos ser pragmáticos, estaría basado en que el azote a tiempo debe aplicarse, cuando es pertinente, antes de que el niño alcance su madurez mental. Llegado ese momento, jamás debería usarse el azote o cualquier método disciplinar equivalente. Pero hasta entonces, la disciplina basada en la posibilidad, que el niño debe conocer, de recibir un azote (cuando otros métodos han fracasado) puede ser apropiada.

Hay niños que se educan casi por sí mismos. Basta una mirada del padre o de la

madre para que sepan que eso que están a punto de hacer está mal. Y reaccionan en consecuencia, sin más, acatando las normas. Hay otros niños, en cambio, que interpretan esa mirada como una oportunidad

para retar a la autoridad. Sí, así es, hay niños rebeldes que únicamente reaccionarán ante un eventual azote aplicado de modo contingente con el acto indeseado. Las veces que sean necesarias para lograr la conexión, la asociación.

Nada hay, en principio, que demuestre que está contraindicado usar un azote como un método de castigar las conductas inapropiadas del niño. A menudo una imagen vale más que mil palabras. En el caso de la disciplina, de la socialización del niño, ocasionalmente un azote ejerce las funciones de una imagen emocionalmente cargada.

Como defendería un psicólogo que murió preocupado por los efectos sociales que se estaban observando a consecuencia de las prácticas negligentes de crianza de los niños (David T. Lykken), los humanos socializamos, aprendemos a vivir en colectividad, por miedo al castigo. Dejamos de poner en práctica conductas inapropiadas por miedo a una probable represalia. Una de las últimas acciones que emprendió Lykken, antes de abandonar este mundo, fue preparar una propuesta de ley para el lugar de los Estados Unidos en el que tenía fijada su residencia habitual. Nadie le hizo el menor caso, por descontado.19

En los adultos puede valer imaginar el castigo futuro, pero, en el caso de los niños, la inmediatez de ese castigo es fundamental. Una conducta inapropiada debe ir acompañada de un castigo inmediato. Y sí, ese castigo puede ser un azote en el culo, aunque sea mejor una simple amenaza. El problema es que a veces esta última es ineficaz.

¿Por qué me desobedecen mis hijos?

Tus hijos pueden desobedecerte básicamente por dos razones. La primera es que tu retoño es especialmente «rebelde». La segunda es que existe una falta de autoridad por tu parte. En el segundo caso, cómo sea tu niño es secundario o escasamente reseñable.

Vayamos con la primera razón.

Por el simple hecho de que no hay —ni hubo ni habrá— dos individuos genéticamente iguales sobre la faz de la Tierra, los niños nacen con distintas predisposiciones e inclinaciones. Desde los más sumisos hasta los más rebeldes, pasando por quienes se encuentran a caballo entre ambos extremos, aquellos ni especialmente sumisos ni visiblemente rebeldes. Los padres que tengan más de un niño estarán de acuerdo, sin apenas debatir, con esta declaración. Saben que sus hijos son distintos de fábrica. Tanto los realmente rebeldes como los

auténticamente sumisos son una proporción menor frente a los chavales que se sitúan alrededor de la zona media. Pero ahí están, son una realidad con la que debemos vivir. Y puestos a vivir con ella, mejor estar preparados.

El niño rebelde presenta una tendencia genética a desobedecer, por lo que es natural que ignore las consignas disciplinares de los padres y de los profesores.

Quiere hacer lo que le venga en gana en cada momento. Si desea el juguete de su hermano, lo cogerá sin más, por mucho que eso suponga un conflicto. De hecho, hasta deseará que se produzca esa coyuntura, cogiendo el juguete, aunque le interese un rábano, con tal de provocar un enfrentamiento con la autoridad competente, que en ese caso serán los padres. Si el profesor pide silencio al tratar de explicar la lección del día, él disfrutará del acto de desobedecer a quien en ese momento reclama paz y tranquilidad en el aula.

Mientras que el niño sumiso se educa prácticamente por sí mismo, el rebelde requiere una enorme dedicación. Una dedicación que debe estar basada en la consistencia. Un chaval rebelde es un candidato ideal para convertirse, en su vida adulta, en lo que los psicólogos denominan «una personalidad antisocial».

Salvo que el proceso de socialización haya sido dirigido con exquisito cuidado.

Mi recomendación es consultar con un profesional, quien, si es competente en su trabajo, ofrecerá a los padres unas guías maestras para que ese proceso de socialización se pueda materializar apropiadamente. Cuando todavía es niño.

Luego será demasiado tarde.

Esas guías se construirán sobre el hecho de que los padres poseen una autoridad que deben ejercer sin contemplaciones. La duda de los padres alentará los desaguisados del chaval, que irán en aumento con la demora de las medidas paliativas. Es evidente que hay cosas que están bien y otras que están menos bien. Las reglas del juego deben estar claras y deben aplicarse sin excepciones, generalmente. Se deben castigar las acciones que el niño haga y que hayan sido tipificadas como indeseables. Y, al mismo tiempo, debe apoyarse aquello que haga dentro de las normas estipuladas. Aun en el peor de los casos, los padres serán capaces de encontrarlas y usarlas a su favor.

Es irrelevante que el chaval proteste de las más creativas maneras. Lo

hará, especialmente si es intelectualmente brillante. Pero si él lo es, los padres también. Así que estos deben usar su cabeza para evitar la tentación de dejarse seducir por las triquiñuelas emocionales que el niño usará a discreción para lograr su objetivo, que es, obviamente, salirse con la suya.

Es más fácil de lo que pudiera parecer de entrada darse cuenta de cuáles son los puntos fuertes y débiles de nuestros hijos. Todos tienen ambos, como los tenemos los que ya dejamos de ser niños hace tiempo, mucho tiempo, en esta galaxia. Usemos los puntos débiles para el castigo y los fuertes para estructurar el proceso de ayudarle a convertirse en un adulto sensato. La línea que separa al adulto conflictivo del conciliador puede ser delgada, pero existe. Y deberemos encontrarla, porque es nuestro trabajo como padres. Quizá el más importante, y por eso debemos dedicarnos con tesón a la tarea.

El segundo tipo de razón por la que nos desobedecen nuestros hijos se relaciona con la primera, pero en este caso es mucho más sencillo resolver la problemática. En este escenario, el chaval en absoluto es naturalmente proclive a la rebeldía, pero se aprovecha de la ausencia de normas para hacer lo que le apetece, independientemente de que pueda saber que está mal (y lo sabrá). Basta con que los padres cambien de actitud y se pertrechen con unas reglas que hagan cumplir, para que vean cómo su retoño vuelve al redil sin mayores complicaciones. Pero ten en cuenta que, también en este caso, dudar es negativo.

Se pueden albergar reservas y titubeos, naturalmente, pero hazlo en privado,

jamás delante y ni siquiera cerca, por si acaso, de donde se encuentren tus retoños.

Si alguien quiere entretenerse en averiguar de qué estoy hablando al tiempo que lee una novela de intriga y se lo pasa en grande, le recomiendo el thriller de 1996

de Ken Follet, El Tercer Gemelo. Ahí encontrará un ejemplo perfecto de qué significa convertir en un adulto responsable a alguien que, de modo natural, presenta un temperamento y un carácter especialmente adecuados para terminar siendo un auténtico psicópata (o sociópata) antisocial.

El autor británico se hizo con los servicios de algunos psicólogos famosos en el campo de la genética de la personalidad, entre ellos un

científico que ya conocemos, David T. Lykken. Hemos mencionado antes su propuesta de ley, pero hemos omitido detalles. Ahora ha llegado el momento de comentarlos, aunque sea brevemente.

Su ley estaba destinada a conceder una licencia de paternidad, al estilo de las usuales para conducir un vehículo o poseer armas, por ejemplo. Si consideramos necesarias esas licencias, de modo que tengamos unas mínimas garantías de que el conductor conoce y sabe aplicar las normas de circulación, así como de que alguien que posea un arma presenta el equilibrio psicológico suficiente para evitar un uso inadecuado, entonces, se preguntó Lykken, ¿por qué se ignora la deseable práctica de averiguar si se cumplen unos criterios mínimos para hacerse responsable de la crianza de un niño?

Si las agencias de adopción escudriñan hasta el más mínimo detalle de las familias que acogerán a los niños adoptivos, ¿por qué la sociedad apenas se preocupa por examinar si las condiciones de las familias que deciden tener retoños son adecuadas, razonables?

Desde luego, parece un interesante tema para el debate, ¿verdad?

Aunque calificarlo de «interesante» me resulta frívolo.

¿Influye el divorcio en los niños de una familia?

Una pregunta intrigante.

Recuerda, querido lector, que las preguntas que se están respondiendo fueron formuladas libremente por personas de muy distinta procedencia geográfica, sexo y nivel de estudios.

Tal y como está planteada, puede parecer una pregunta difícil de responder, pero en realidad es bastante fácil. La cuestión es si, por ejemplo, el hecho de que unos padres decidan divorciarse producirá secuelas imborrables en sus retoños. Es decir, si lo que nos ocurre cuando somos niños marca, en alguna medida, nuestra personalidad adulta.

Transformada de este modo —legítimo, para nada estoy haciendo trampa— y teniendo presentes algunas de las respuestas que ya conocemos, estamos en disposición de aventurar cuál será la respuesta: el «hecho» de que unos padres se divorcien generalmente no influirá en los niños de esa familia, a medio y largo plazo.

El último matiz es relevante, por supuesto. Es natural que alrededor del suceso, en el antes, el durante y el después, se produzcan

conflictos, lógicos en una situación de por sí problemática. Los roces que tendrán lugar entre los miembros de la pareja repercutirán, claramente, en la dinámica familiar y, por tanto, también en los niños de esa familia. Incluso pudiera suceder que su comportamiento en el colegio cambiase, que dejasen de interesarse por las materias escolares, se peleasen con los compañeros de clase o se recluyeran en sí mismos para evitar las preguntas de sus amigos.

En medio de la tormenta, por suave que sea, hay que sacar el paraguas para evitar mojarse. Si hay viento racheado, ni siquiera el paraguas impedirá que terminemos empapados. Pero, como dice la experiencia, quien se moja termina por secarse, tarde o temprano. Eso es lo que sucede con los niños de una familia en la que se produce un divorcio. Durante un tiempo pueden pasarlo mal y sufrir.

Ven cómo su mundo, el que conocían hasta ese momento, en el que creían

sentirse cómodos, se desmorona. Pero, al cabo del tiempo, las piezas vuelven a encajar, se reconstruye la escena de su propia vida y se mira hacia delante con determinación.

Esa es la norma general de lo que sucede en la mayoría de los casos en los que los niños viven el divorcio de sus padres. Pero, como siempre, hay excepciones.

Un ejemplo servirá para aclararlo.

Los científicos han encontrado, y se trata de un resultado sólido, que los hijos de padres divorciados presentan una mayor probabilidad de divorciarse, a su vez, que los hijos de padres que no viven ese tipo de episodios. Si tus padres se divorcian, tienes más boletos para divorciarte en tu vida adulta, cuando hayas formado tu propia familia.20

Conclusión: experimentar en tu infancia un episodio de divorcio te hace más proclive a los conflictos familiares que pueden terminar en una separación sentimental.

Ya estamos acostumbrándonos aquí, casi sin darnos cuenta, a razonar de un modo alternativo al establecido en bastantes círculos.

Entenderemos, por tanto, que esa conclusión no se sostiene de ninguna manera.

¿Recuerdas cuando dijimos, páginas atrás, que padres e hijos, además

de compartir el mismo hogar, son parientes, genéticamente hablando?

Si es así, si lo recuerdas, algo de lo que estoy seguro, entonces ya tienes en tu mano la explicación de por qué aquella conclusión está equivocada.

Padres e hijos se parecen, en su personalidad, por el hecho de ser parientes. Los padres con mayores índices de inestabilidad emocional —un factor básico de la personalidad humana— son quienes presentan una mayor probabilidad de generar los conflictos que suelen ocurrir antes de la decisión de cortar una relación sentimental. Y, será cero sorprendente, la inestabilidad emocional es una característica de personalidad que se hereda. En mayor o menor grado, más en algunos hijos que en otros, pero así es.

Pues bien, cuando se controla ese parentesco genético, resulta que el hecho de que el niño haya vivido el divorcio de sus padres apenas se relaciona con el hecho de que él, en su vida adulta, también termine, a su vez, viviendo un

episodio de divorcio.

¿Y cómo demonios se controla ese parentesco genético?

También lo sabemos ya: comparando familias convencionales y familias adoptivas.

En las familias adoptivas, los niños que han vivido el divorcio de sus padres y los que no han vivido esa experiencia presentan, en su vida adulta, exactamente la misma probabilidad de divorciarse a su vez. Por tanto, si se hace desaparecer el parentesco genético, se disipa la mayor probabilidad de divorciarse señalada anteriormente.

Resumiendo: cuando el divorcio influye en los niños de la familia, lo hace temporalmente, salvo que ese niño comparta con sus padres las características de personalidad que son precursoras de los conflictos que acaban en ruptura. Hay personas más y menos vulnerables a los conflictos.

Y eso apenas depende, generalmente, de lo que se haya vivido en el seno de la familia. Se asocia, más bien, a la personalidad que los padres transmiten a sus hijos a través de los genes.

¿Por qué somos psicológicamente diferentes? ¿En qué medida depende de los genes nuestro modo de ser?

Los auténticos legos en la ciencia de la conducta humana pensarán siguiendo dos fases.

Primero, se preguntarán por qué es interesante esa cuestión.

Segundo, se dirán que la respuesta es obvia.

Sin embargo, los profesionales de la psicología, especialmente entre un significativo segmento de quienes se dedican a enseñar a los futuros psicólogos, suelen omitir este hecho incuestionable de la naturaleza. Ignoro si a conciencia o por manifiesto desconocimiento.

¿Quién no sabe de las correrías de Charles Darwin? ¿Quién ignora su revolucionaria teoría de la evolución? Eso sí, reconozcamos que una cosa es haber oído hablar de ella y otra entender y asimilar cuáles son sus implicaciones para ayudarnos a entender eso de la conducta y la mente humanas. Estaríamos equivocándonos al pretender entender cómo somos dejando a un lado una pieza esencial del rompecabezas.

Los seres vivos evolucionamos, cambiamos, nos adaptamos a las condiciones de un entorno en permanente movimiento. Pero, y esto es crucial, los seres vivos no pueden saber con antelación cómo irán cambiando las condiciones con las que se encontrarán sus futuras generaciones. Es materialmente imposible aventurarse.

¿Qué hacer, entonces, para prevenir una eventual extinción a resultas de fracasar en el proceso de adaptarse a ese cambiante entorno?

La idea es tan sencilla como genial: evita fabricar dos individuos iguales dentro de tu especie. Al contrario, crea la mayor variedad posible —dentro de un orden, naturalmente—, de modo que algunos se adapten peor que otros ahora, pero que, llegado el caso, puedan adaptarse a futuras condiciones a las que se adaptarán peor quienes ahora lo hacen mejor. Así mejorarás las posibilidades de que tu

especie sobreviva en un futuro.

La naturaleza parece sabia (aunque los seres humanos la traigamos sin cuidado).

Esa sabiduría produce individuos únicos, distintos entre sí, dentro de cada especie. Y los seres humanos formamos parte de esa categoría general. Al menos que sepamos.

Algunos individuos de nuestra especie son más simpáticos, atrevidos o inteligentes que otros. Hablar de simpatía, atrevimiento o inteligencia

es moderadamente interesante, y quizá sea más relevante comprender qué es lo que está detrás de esas diferencias de simpatía, atrevimiento o inteligencia. Y lo que está detrás es el inexorable y machacón mecanismo de la selección natural. Cero misterios. La cosa funciona de ese modo.

Vayamos ahora con la segunda parte de la pregunta.

Si dejamos a un lado la simpatía, el atrevimiento o la inteligencia, que son, qué duda cabe, factores psicológicos, y usamos el ejemplo de la belleza, la estatura o el color de los ojos, la respuesta cae por su peso: para nada mi cultura me hace más guapo, más alto o tener ojos azules. Mi belleza, estatura o color de ojos dependen de los genes que mis padres han tenido la amabilidad de cederme, eso sí, al azar, sin esforzarse en el proceso (de hecho, disfrutaron). Una combinación aleatoria de los genes de mi padre y de mi madre prepara la receta para cocinar mi cuerpo, incluyendo mi belleza, mi estatura o el color de mis ojos.

¿Qué sucede en el caso de la simpatía, el atrevimiento o la inteligencia?

Si, en lugar de ser psicólogo, fuera un lego en la ciencia de la conducta humana, un ciudadano que se dedica a la arquitectura, conduce un autobús o es periodista

—quizá debería hacer una excepción con los periodistas—, diría, sin que me temblase demasiado la mano, que en este caso la lógica es similar.

Soy más o menos simpático dependiendo de la «suerte» que haya tenido en la combinación de genes que heredé de mis progenitores.

Ahora bien, si es así...

«¿Está todo el bacalao cortado cuando llego a este mundo alumbrado,

generalmente con dolor, por mi madre?».

«¿Soy como soy y apenas tenemos nada más de lo que hablar?».

«¿Puedo ser menos tímido si me lo propongo?».

«¿Puedo mejorar mi inteligencia hasta equipararme a ese vecino al que siempre envidié por su perspicacia?».

«¿Puedo ser más atrevido de lo que soy?».

Me temo que la ciencia concluye, al menos por ahora, que es difícil que sea genuinamente menos tímido, más inteligente o atrevido de lo que soy ahora.

Puedo tratar de simular ser diferente de lo que soy, pero seguiré siendo, en realidad, igual de tímido, inteligente o atrevido. Los psicólogos me pueden echar un cable para desarrollar determinadas habilidades que me permitan actuar de modo menos tímido si de eso dependen cosas que me importan en mi vida. Mi conducta puede llegar a parecer menos tímida, pero mi timidez siempre viajará conmigo, no podré librarme de ella.

Para bien o para mal, o, mejor todavía, tanto para bien como para mal, soy como soy.

Y eso depende de manera esencial, aunque en absoluto exclusiva, de mis genes.21

En el barajado genético de las cartas con las que juegan mis padres, me habrán tocado manos mejores y peores. Aprendamos, si es necesario solicitando ayuda, a sacar provecho de las primeras y a minimizar el efecto las segundas. Esa es una forma inteligente de aproximarse a la comedia que supone vivir y evitar que se transforme en una tragedia.

¿Por qué necesitamos sentirnos reconocidos?

Porque somos individuos únicos e irrepetibles.

Ya recurrimos con anterioridad a ese carácter singular de los individuos de la especie humana —y, en realidad, de cualquier especie animal—, por lo que ahora debería resultar poco sorprendente esta asertiva respuesta.

En el medio social, de mayor o menor tamaño, en el que vivimos, resulta crucial que los demás sepan quiénes somos, que nos reconozcan, que tengamos una determinada reputación más o menos compatible con nuestra identidad.22 Nos esforzamos por destacar nuestras virtudes y hacemos lo posible por ocultar los defectos. En cualquier grupo humano se establece una jerarquía, en la que unos están por encima de otros. Es cruel, quizá, pero la cosa funciona así. Situarse más arriba suele rendir beneficios. Estar en la parte baja conlleva desventajas.

Existen tres mecanismos básicos que nos ayudarán a comprender la respuesta a esta pregunta. Quien los puso encima de la mesa, para que los demás pudiéramos deleitarnos con el guiso, fue Judith (Judy) R. Harris, una psicóloga de razonamiento directo y pluma afilada, lamentablemente fallecida en 2018, después de gestionar una larga enfermedad, y con la que mantuve una estimulante relación profesional. Cuando me envió la obra en la que expuso los detalles de lo que ahora comentaremos brevemente, se mostró triste por el hecho de que sus editores de los Estados Unidos rechazasen la idea de traducirla al español. Años después se obró el milagro, aunque tengo la sospecha de que su impacto entre los profesionales de mi gremio fue menor.23

Las personas, los individuos de la especie humana, vivimos en sociedad. Cada uno de nosotros nos esforzamos por encontrar un hueco, lo más deseable posible, en nuestra red social. Un lugar que sea ideal para las particulares características de cada cual. Ello exige saber: a) con quién relacionarse, b) a qué grupo afiliarse y c) cómo «engañar» a los demás para que se fijen y destaquen nuestras virtudes e ignoren nuestros defectos.

Puesto que cada uno de nosotros es un individuo único e irrepetible, algunos

tienen más éxito que otros al: a) conocer y relacionarse con cada una de las personas que pueden influir en sus vidas, b) calcular cuáles son los grupos que más les convienen y c) destacar sus virtudes y ocultar sus defectos para mejorar su posición social.

Los humanos estamos naturalmente dotados para almacenar una ingente cantidad de información sobre los demás. «Sobre los demás» significa sobre cada una de las personas con las que nos relacionamos, directa o indirectamente.

«Indirectamente» implica que mi cerebro difícilmente puede evitar recordar la vida de Yukio Mishima si, distraídamente, me quedé un rato delante del televisor mientras un periodista —cuyo nombre también recuerdo, maldita sea— le hacía una entrevista sobre su vida. Abrimos un archivo en nuestro cerebro para cada persona. Repito, «para cada persona».

También tenemos una inclinación natural a considerarnos parte de, e identificarnos con, determinados grupos humanos. De niños podemos ser parte del grupo de los gamberros de la clase. De mayores, de un club de ayuda humanitaria a niños de Guatemala. Podemos ser pro- o

anti-Biden. Es igual. Lo importante es ser parte de algún grupo. Eso nos da identidad. Nuestros iguales, los colegas, nos reconocen como parte de ellos, acto que nos reconforta y añade otra pieza a nuestra identidad y nuestra reputación.

Finalmente, y aquí reside la clave de la respuesta a esta pregunta, una vez que somos asimilados por un determinado grupo humano, nos damos cuenta de que los miembros de ese grupo desempeñan distintos papeles. Existe una distribución con reglas que pueden ser relativamente implícitas, pero que son, desde luego, muy reales. En el grupo de los gamberros, yo puedo ser el líder o un admirador del líder. En el primer caso tendré más éxito que en el segundo. En el primer caso seré feliz. En el segundo, algo menos. En el club de ayuda humanitaria, puedo ser el que trabaja sobre el terreno o en la oficina. Esos papeles tendrán distinta repercusión en lo que los demás pensarán sobre mí. Si soy pro-Biden y resido en California, entonces magnífico. Pero si vivo en Texas, puedo tener encuentros, peligrosos para mi integridad, con descendientes de Buffalo Bill.

En cualquier grupo humano existe una división de papeles. Algunos de esos papeles son mejores que otros, algunos me hacen la vida más fácil, otros más complicada. Cuando decimos abiertamente que necesitamos sentirnos reconocidos, lo hacemos en un sentido literal. Queremos que nuestra posición,

dentro de la estructura social que caracteriza a un grupo de personas, sea la mejor posible, la más ventajosa para nosotros y, si puede ser, también para los nuestros. Buscamos maximizar nuestra (buena) reputación.

El problema es que la posición que logremos se encontrará marcada, en buena medida, por nuestra propia naturaleza como individuos únicos e irrepetibles.

Tenderemos a unirnos a los gamberros porque el tipo de cosas que hace ese grupo resulta coherente con lo que, en general, pensamos o sentimos, quizá de modo inconsciente, que debe hacerse en el colegio. Pero si me falta la necesaria asertividad, me tocará el papel de admirar al jefe de la pandilla. Nos seducen las consignas de la ONG de ayuda humanitaria a niños de Guatemala porque poseemos, en general, una tendencia natural a apoyar a los desamparados, a quienes sufren. Pero, vaya, me desmayo cuando veo sufrir a los demás, así que me veo abocado a la central en Madrid. Soy pro-Biden porque me disgustan, hasta la náusea, los sistemas políticos que destilan un inquietante tinte totalitario.

Pero la mayor empresa de computación del mundo, ocupación en la que soy particularmente bueno, me ofreció un contrato, imposible de rechazar, en Dallas.

¿Tiene la gente diferentes modos de expresar sus sentimientos?

Sin duda.

Amamos y odiamos, estamos contentos o tristes, nos preocupamos o nos desentendemos. Pero amamos y odiamos de distintas maneras, nos alegramos o nos entristecemos por diversos motivos, determinadas cosas nos preocupan solamente a algunos de nosotros.

La esencia de la respuesta a esta pregunta supone considerar por qué poseemos esos diferentes modos de expresar nuestros sentimientos. Es un hecho que esas diferencias existen, y dado que puede que a veces estemos insatisfechos con el resultado, conviene saber a qué se debe que nosotros, en particular, expresemos nuestros sentimientos de una determinada manera.

Es posible que tendamos a enamorarnos con extremada facilidad, que el mínimo conflicto nos entristezca o que nos preocupen demasiado cosas que realmente merecen nuestra indiferencia. Ser enamoradizos puede hacernos sufrir innecesariamente y tener dificultades para ponderar objetivamente las situaciones que nos rodean puede conducirnos a episodios de depresión o ansiedad. ¿Por qué entrar en esos jardines?

Si, a pesar de disfrutar de una relación de pareja que, bajo cualquier prisma, se puede considerar excelente, vamos por ahí pensando lo bien que estaríamos compartiendo nuestras vidas con otras personas, sufriremos. Acabaremos por extinguir la capacidad de disfrutar de lo que tenemos y nos lamentaremos por aquello de lo que creemos carecer.

Si, aunque sepamos que los conflictos deben existir en el mundo real, vivimos con la sensación de que la mayor parte de esas situaciones se pueden y deben evitar, y nos cargamos con buena parte de la responsabilidad, seremos desgraciados.

Estas y otras situaciones son las que terminan por llevar a las personas a la

consulta del psicólogo clínico. El individuo puede creer que las cosas son distintas a como él piensa que deben ser y que, por tanto, actúa irracionalmente.

Pero, de hecho, se ve incapaz de cambiarlas: sigue enamorándose con facilidad, se entristece ante el mínimo conflicto y se preocupa por lo que sucede ahora o puede llegar a pasar en un futuro. Así que decide acudir al profesional porque piensa que quizá este pueda echarle un cable y ayudarle a darle la vuelta a su manera de actuar, con la que está abiertamente insatisfecho.

El psicólogo clínico hará lo posible, ya que es su trabajo, por saber quién está llamando a su puerta. Las personas que se enamoran con facilidad comparten unas determinadas características psicológicas. Quienes se preocupan por todo, también. Y lo mismo ocurre con los que se entristecen con suma facilidad.

En consulta, la persona descubrirá que sus sentimientos provienen de sus emociones. Y se le explicará que las emociones son una parte bastante antigua de nuestra constitución individual. «Antigua» en un sentido literal. En nuestros cerebros existe todo un entramado de neuronas y redes que se encarga esencialmente de las señales emocionales. Ese cableado procesa el mundo que nos rodea y suscita reacciones que bombardean nuestra parte racional, cuya red cerebral corresponde a neuronas menos antiguas, menos primitivas. Uno de sus cometidos principales es darles sentido a las situaciones que nos rodean y que buscamos. Pero eso exige «control».

Se debe disponer de la suficiente capacidad bruta, racional, para poner en cuarentena la información sobre el mundo con la que nos acosa el cerebro primitivo, el cerebro emocional, y valorar con calma, echando mano de la parte fría del cerebro, lo que está sucediendo. Es en ese proceso de control, más o menos exitoso, en el que se revelan nuestras diferencias, donde reside la respuesta a la pregunta de por qué expresamos nuestros sentimientos de modo distinto los diferentes individuos.

Es comprensible que nos «enganchemos» a alguien con el que conectamos, con el que nos sentimos muy bien, que nos hace disfrutar de las más pequeñas cosas.

Los mecanismos de control del cerebro racional nos ayudan a valorar

«fríamente» la coyuntura, pero algunas personas fracasan a menudo al poner en marcha esos mecanismos de control. Terminan enganchados, sufriendo ellos mismos y haciendo sufrir a quienes se encuentran implicados. La expresión de sentimientos que rodeará a esta escena será, qué duda cabe, muy diferente a la resultante de disponer de esa capacidad de control.

Otros mundos son posibles, pero, por ahora, vivimos en este, y la realidad se impone.

¿Por qué tenemos cambios de humor?

Solamente las personas de cierta edad —es decir, los talludos, sin paños calientes

— recordarán, si la memoria que apenas depende del hipocampo aún les funciona, al entrañable Gene/Jean, de la serie televisiva La escoba espacial (Quark, en el original inglés de 1977-1978). Una galería de personajes realmente frikis —entre ellos, además del aludido, Ficus, mitad humano, mitad planta, o Palíndromo— que nos hizo reír a mandíbula batiente a quienes nos situábamos delante del televisor por aquella época en la que escaseaba la oferta en los poquísimos canales de emisión. El objetivo de la peculiar nave en la que recorrían la Vía Láctea consistía en recoger la basura espacial.

Gene/Jean se caracterizaba por tener genes masculinos y femeninos, de modo que presentaba reacciones opuestas dentro de un margen temporal contado en segundos. Cuando un grupo de fornidos guerreros del espacio intentaba invadir su nave, experimentaba una subida de testosterona y les declaraba la guerra a muerte. Sin embargo, al tomar conciencia de su atractivo, comenzaba a coquetear con ellos. Un sustancial y abrupto cambio de humor.

Los seres humanos en absoluto actuamos mayoritariamente como Gene/Jean.

Somos más o menos alegres, activos o cautos. Dentro de un rango de situaciones, más o menos normales, tendemos a expresar regularmente un determinado humor o estado de ánimo. Oscilan, pero dentro de una horquilla controlable.

Experimentamos cambios en ese estado de ánimo. Algo que generalmente parece poco divertido un determinado día resulta excitante. Llega el momento en el que alguien que nos cae realmente bien nos parece insoportable. Una película que habitualmente hemos disfrutado de repente nos parece insufriblemente

«ñoña» al volver a verla en el vuelo de regreso a casa desde un lugar paradisiaco de Jamaica.

Esos cambios son, digámoslo sin tapujos, normales. Las causas que pueden estar detrás son muy variadas: hemos dormido mal, hemos comido a deshora, nos hemos peleado con alguien que nos ha

provocado, hemos ingerido una bebida

energética, hemos tomado un complejo vitamínico y se nos ha ido la mano con la dosis o, simplemente, nuestros niveles hormonales han experimentado un cambio temporal que ha logrado afectar a nuestra percepción de una misma realidad. Quién sabe.

Generalmente basta con considerarlos una excepción para que las aguas vuelvan a su cauce al día siguiente. Estaría bien evitar darles un protagonismo inmerecido. Y si, durante el episodio, hemos tenido la mala suerte de comportarnos estúpidamente con alguien, sería una buena estrategia pedirle disculpas sin más. Con suerte, serán aceptadas.

No obstante, puede llegar a suceder que ese cambio se mantenga en el tiempo.

Durante el ciclo de la vida, nuestro funcionamiento hormonal va cambiando por distintas razones, generalmente asociadas al propio desarrollo (pubertad y senectud son momentos críticos). Un ejemplo paradigmático corresponde a las mujeres como grupo. La llegada de la menarquia produce un torrente hormonal que promueve un cambio existencial en la chica. La menopausia aquieta ese río de hormonas, produciendo también determinados efectos, bastante conocidos.

Sin embargo, tanto en una fase de la vida como en la otra, los cambios difieren de persona a persona de modo notable. Generalizar es peligroso y, por supuesto, conducirá a estereotipos sin base real.

Los chicos tampoco se libran de esos cambios, aunque se le preste menor atención al fenómeno. Quién sabe por qué es así, pero eso es lo que sucede.24 La pubertad genera en los varones cambios que se traducen en su conducta, además de en su físico. Por su parte, el descenso general en el nivel de testosterona a medida que se hacen mayores no los transforma en Gene/Jean, aunque también se observan consecuencias.

Resumiendo: en nuestro organismo se celebra un festival basado en el trasiego de sustancias químicas. Los cambios pueden tener un origen tanto interno como externo, pero producen sensaciones evidentes. Dado que es una parte de su trabajo, nuestro cerebro se aplica en interpretar, en darle sentido, a esas sensaciones.

Cuando nos encontramos con una persona que generalmente nos ha parecido simpática y de repente nos resulta irritante, seguramente el cambio pueda atribuirse a incrementos o reducciones temporales en

nuestros niveles

hormonales. Si lo dejáramos correr, si tuviésemos la habilidad de poner entre paréntesis esa sensación puntual, casi con total seguridad la próxima vez que nos encontrásemos con esa misma persona volvería a resultarnos relativamente simpática. Sin embargo, a menudo somos poseídos por la sensación, montamos en cólera, le decimos un par de frescas y damos al traste con una bonita amistad, hubiese o no comenzado en el aeropuerto de Casablanca.

Quizá debiéramos invertir un poco más de nuestro preciado tiempo en asimilar que nuestro cuerpo tiene, por decirlo de modo gráfico, vida propia. Esa vida forma parte de nosotros, aunque no seamos estrictamente «nosotros». Olvidarnos de ese hecho puede producir un sufrimiento innecesario, tanto a nosotros como a las personas que nos importan. Esforzarse por recordarlo y aprender a leer las señales merecerá la pena.

¿Por qué se puede caer en una depresión?

Si en alguna ocasión has tenido oportunidad de visitar un hospital psiquiátrico, comprenderás qué significa «padecer depresión». Es fácil encontrarse en aquel contexto con personas que parecen atraídas de modo especial por la gravedad del planeta y del astro rey. Su cuerpo y sus facciones reflejan su situación de desesperanza. El pronóstico de recuperación de estas personas es poco halagüeño.

Si careces de esa experiencia, quizá sí hayas tenido alguna amistad que, temporalmente, se ha encontrado deprimida. En esta categoría identificamos dos clases de personas: aquellas en las que es fácil encontrar un motivo y, por otro lado, quienes tendrían serias dificultades para identificar por qué se encuentran en ese estado.

En cuanto a la primera clase, la persona ha podido vivir recientemente la muerte trágica de un ser querido, se ha podido ver privada de un trabajo que llevaba haciendo durante más de veinte años o, «simplemente», ha tomado conciencia de la brevedad de la vida.

La segunda clase es más compleja. La persona se encuentra inapetente, sin ganas de hacer las mismas cosas que antes disfrutaba y que la incitaban a moverse, a saltar de la cama y hacer hoy lo que sabía que podía dejar para mañana. Sin embargo, un día le pesa la manta y decide quedarse durmiendo hasta la hora de comer. Le otorga poca importancia, por supuesto, pero al día siguiente le vuelve a suceder algo parecido. Comienza a preguntarse qué demonios le ocurre y

busca respuestas de un modo desesperado. Es difícil dejar de darle vueltas, de rumiar ideas y, como es natural, finalmente se encuentra al culpable. Se necesita algo o a alguien a quien responsabilizar de la situación. Aunque también puede decidir que ella misma es la única causante de lo que le sucede. Se repliega en sí misma y rechaza tener más noticias del mundo.

Cuando alguien contrae una depresión a consecuencia de una situación que, lógicamente, puede producir ese tipo de sensaciones de desamparo, desgana y tristeza, el pronóstico es generalmente positivo. Bien con la ayuda del terapeuta,

bien con el paso del tiempo, o uniendo ambos factores, la muerte de un ser querido termina encajándose, se busca y encuentra un nuevo trabajo, o se decide que la vida es breve y que, precisamente por eso, hay que aprovechar el tiempo del que se dispone.

Sin embargo, cuando es difícil encontrar un referente concreto en el que anclar el episodio depresivo, las cosas se ponen cuesta arriba. Es altamente probable que exista una causa orgánica. Algo se ha desestabilizado, se oyó un clic. En tales casos, la medicación puede ayudar a predisponer a la persona a encajar la ayuda del terapeuta o incluso de sus familiares y amigos. Esa misma medicación puede también contribuir a evitar sucesos desgraciadamente vinculados a la depresión, como es el caso del suicidio.

La mención del suicidio conduce al siguiente peldaño de la respuesta a esta pregunta.

Entre las personas depresivas existe una tasa de intentos de suicidio de alrededor del 50 %. Sin embargo, cuando a la depresión se une alguna clase de trastorno de personalidad, esa tasa supera el 90 %. La diferencia dista de ser un detalle estadístico.

Además, prácticamente seis de cada diez personas se recuperan de su depresión cuando ingieren antidepresivos. Sin embargo, cuando existe un trastorno de personalidad asociado a la depresión, solamente se recuperan dos de cada diez personas.

La depresión suele viajar acompañada. El terapeuta debe considerar seriamente la presencia de síntomas en el cliente que alimenten la sospecha de que existen otros factores vinculados a la depresión. La situación cambia en tales casos. La evidencia acumulada por la investigación psicológica más reciente apoya la conclusión de que los trastornos y los problemas psicológicos suelen presentarse en grupo.

Por ejemplo, siete de cada diez personas con problemas psicológicos presentan más de un trastorno. La mitad presentan tres trastornos. Y cuatro de cada diez manifiestan más de tres trastornos. En jerga técnica, es habitual la comorbilidad de los trastornos y los problemas de carácter psicológico.25

¿Existe alguna manera eficaz de prevenir la depresión?

La verdad es que no. Es un hecho que hay personas que son más vulnerables que otras a sufrir el azote de la depresión. Verse privado inesperadamente de un ser querido se encaja de distintos modos según la persona afectada y la coyuntura vital en la que se encuentre en ese momento. Hay quienes se hunden sin remisión, están aquellos que lo pasan mal una temporada, pero terminan remontando, y también podemos encontrar a otros cuyo duelo apenas logra traspasar la puerta de salida del tanatorio.

Esta prevención es incluso más remota en los casos en los que es difícil identificar una causa evidente u objetiva. Con la depresión ocurre como con la presunción de inocencia. Hasta que las pruebas son absolutamente evidentes, ni se puede ni se debe condenar al acusado. En tanto están ausentes los primeros síntomas de la depresión, es prácticamente imposible saber que se está cayendo en ella. Cuando se manifiesten los primeros signos, busquemos el apoyo de un profesional cuanto antes, sin tardanza.

Negarse a admitir que el cielo está nublado y dejarse el paraguas en casa aumentará peligrosamente la probabilidad de que terminemos griposos y metidos en la cama.

¿Por qué mentimos?

Porque debemos hacerlo.

La sinceridad puede ser —y de hecho es, en determinados casos— peor que la mentira.

Peor en el peor sentido de la palabra.

Hay cosas que deseamos hacer y otras que buscamos evitar. Hay cosas que desearíamos no haber hecho, pero que hicimos. Hay cosas que queremos evitar hacer en un futuro. Las razones pueden ser variopintas, pero, casi con seguridad, todas esas coyunturas se nos han presentado en algún u otro momento de nuestras vidas —si somos sinceros—.

Nos invitan a una fiesta a la que sabemos que asistirá una persona a la que no soportamos. El anfitrión es un buen amigo nuestro, pero también del aludido.

¿Qué hacemos? Podemos comunicarle que rechazamos la invitación porque irá también el mismísimo Mefistófeles, aun a sabiendas de que es amigo suyo. Una segunda opción es, simplemente, decirle que ya teníamos otro compromiso para esas mismas fechas.

Nuestra hija nos presenta a su novio, del que está perdidamente enamorada. Tras dos o tres sobremesas en su compañía, llegamos a la inevitable conclusión de que esa relación carece de futuro. ¿Qué hacemos? ¿Le espetamos que debería plantearse dejarlo ahora que todavía está a tiempo o mantenemos un escrupuloso silencio para que sea ella quien lo descubra por sí sola, logrando evitar, además, que rechace activamente encontrarse a solas con nosotros para eludir un sermón familiar de libro? Por otro lado, ¿quién puede asegurarnos que nuestra valoración de la situación es acertada o pésima?

El problema de la sinceridad y la mentira en las parejas resulta endémico.

Cuántas veces hemos oído eso de que en las parejas la sinceridad está por encima de todo lo demás. Eso de que, si huimos de la sinceridad, ¿dónde queda la confianza que debe teñir toda relación que se precie? Hay parejas que se

vanaglorian de «contárselo todo», de carecer de secretos para con el otro.

Podríamos preguntarnos por qué debería ser motivo de vanagloria, pero corramos un velo, tupido o no, por ahora.

Quien escribe estas líneas está muy en desacuerdo con la puesta en práctica de esa actitud de absoluta sinceridad. Es ideal para asesinar, sin escrúpulos, el halo de excitante misterio que debería rodear cualquier relación de pareja, si es que realmente se quiere que su futuro sea prometedor.

Duda de alguien que solicite sinceridad total en sus relaciones, sean del tipo que sean.

La gente miente, y lo hace porque es necesario.

Ser mentiroso es algo extraordinariamente natural. Es saludable. Añade sal a nuestro viaje por la vida, por esa ruta que transcurre

desde la cuna hasta la tumba (o el mar, si pensamos incinerarnos y distribuir las cenizas por ahí). Es un ingrediente más.

Hasta se podría aventurar que mentir protege a nuestras neuronas de la degeneración. Decir la verdad no supone ningún esfuerzo mental. Mentir, a veces, exige una auténtica sofisticación cognitiva, necesaria para preservar la verosimilitud del relato y que la mentira parezca verdad —esta es, por supuesto, la esencia, la razón de ser, de la mentira—.

Mentimos por necesidad, porque amamos, porque odiamos o por diversión. Los motivos pueden ser muy diferentes, pero mentimos, de eso no hay duda, sobre eso no mentimos. Todos y cada uno de nosotros. Si existiese una asociación similar a alcohólicos anónimos para acoger a quienes mienten, estaría formada por los casi ocho mil millones de habitantes del planeta Tierra.

Puedo repetirlo ad nauseam: quienes declaran que siempre son sinceros mienten.

La mentira es tan natural que hasta otros animales pueden hacerlo.

Es famoso el caso del chimpancé Sara.26 El psicólogo que trabajó con esta simia colocaba un plátano —deseable— de modo que Sara pudiese alcanzarlo sacando simplemente su mano de la jaula, siempre que el investigador estuviese ausente.

¿Qué se inventó el chimpancé para hacerse con la ansiada recompensa?

Sara corría hacia el otro lado de la jaula y, desde ahí, le hacía señas al psicólogo para que acudiese a esa zona, lejos del plátano que custodiaba con su presencia.

Con una serie de ceremoniosas gesticulaciones, la simia hacía lo posible para llamar la atención del humano, fingiendo que en ese lugar había algo que sería estúpido perderse.

En cuanto lograba su objetivo y el experimentador caía en la trampa y se acercaba al lugar donde se había desplazado el chimpancé para materializar la maniobra de distracción, salía disparada hacia el trofeo, con forma de plátano, abandonado por el humano.

Sara mentía para lograr su objetivo. Igual que hacemos los humanos. Si puede hacerse evitando daños colaterales, tanto mejor. Lamentablemente, a veces es imposible.

¿De dónde viene la envidia?

Del mismo lugar del que provienen los demás pecados capitales —lujuria, gula, avaricia, pereza, ira y soberbia—, es decir, de nuestro interior.

Todos albergamos deseos. Muchos. Seguramente demasiados. Cuando los demás pueden satisfacerlos mientras que nosotros no podemos, entonces las sensaciones son de poco a nada reconfortantes.

Si mi vecino se compra un Tesla, es posible que empiece a sentir una leve punzada en la boca del estómago. De repente me parecerá una persona bastante menos simpática que días atrás y, como por arte de magia, se me despertarán las ganas de cambiar de coche. De hecho, desearé, precisamente, un Tesla —y, aunque tenga que endeudarme, el mío será un modelo más potente y mejor equipado que el de mi maldito vecino—.

Naturalmente, la envidia va más allá de los objetos materiales, de las posesiones.

Se puede envidiar, y de hecho se envidia, la compañía y la amistad de determinadas personas, así como las virtudes más sobresalientes de la gente que nos rodea —su inteligencia, su carisma o su éxito en la búsqueda de una pareja, por poner ejemplos indiscutibles—.

La envidia es muy mala compañera de viaje. De hecho, es una de las tendencias que más daño han hecho —y siguen haciendo— a los miembros de la especie humana. Por envidia se ha murmurado destructivamente, humillado, maltratado y matado.

Es engañoso hablar de envidia, igual que lo es hacerlo de los demás pecados capitales, en abstracto. La realidad enseña, si aceptamos mirarla de frente, que lo que de hecho existe ahí fuera son personas más y menos envidiosas. No hay personas envidiosas y personas que no lo son en un sentido categórico («sí o no»). A todos nosotros se nos puede caracterizar por un cierto grado de envidia.

Lo que sucede es que una gran parte convivimos, de modo más o menos razonable, con aquello que envidiamos de los demás. Procuramos gestionar elegantemente esas sensaciones al percatarnos —menos mal— de su enorme

poder destructivo. Pero procurar en absoluto equivale a superar siempre, de modo sistemático, el reto saliendo por la puerta grande.

Aun así, hay personas que, simple y llanamente, son material y psicológicamente incapaces de superar esa sensación y persiguen, a cualquier precio, sea como sea, aquello que creen que podrá atenuar su malestar. Mentirán, manipularán —

si su capacidad se lo permite—, provocarán o crearán conflictos para alcanzar la meta que se han marcado.

Aunque sepan que su deseo no tiene fin, actuarán como si lo ignorasen. Una vez logrado el objetivo, buscarán y encontrarán otro objeto de deseo. Y comenzará de nuevo la perversa cadena. Cadena en un sentido literal: eslabón tras eslabón, esa clase de personas será presa de sus propias tendencias. Nunca estarán satisfechas. Jamás.

El origen de esa envidia está, como comentaba antes, en nuestro interior. Y la prueba irrefutable está en que, realmente, las personas envidiosas se inclinan a perseguir las más variadas metas. No envidian objetos o a personas. Su envidia es generalizada. Las caracteriza una especie de adicción a las sensaciones de ese pecado capital, al igual que el jugador va de casino en casino haciéndose sufrir a sí mismo y a sus allegados.

El jugador sabe que, al final del día, perderá. Pero, de vez en cuando, gana, hecho suficientemente poderoso para que deje a un lado su razón y sea presa de su pasión.

El envidioso es adicto a las reconfortantes sensaciones que le invaden cuando logra el objeto de su deseo. Pero duran poco, se desvanecen con rapidez. De ahí que deba plantearse entrar en un nuevo ciclo, que busque añadir otro eslabón a una cadena que nunca termina de ser suficientemente larga y que, llegado el momento, se transformará en soga.

En igual medida que el jugador o el alcohólico, el envidioso es un adicto. Un adicto a conseguir lo que los demás poseen o a ser lo que los demás son. Es incapaz de darse cuenta de que cada cual es como es, con sus virtudes y sus defectos. Que disfrutar de la vida debe hacerse valorando lo que se es y sacando partido a lo que se tiene.

Mejorar lo que se es e incrementar las posesiones puede ayudarnos a vivir mejor.

Pero, en última instancia, vivir mejor supone disfrutar de las pequeñas cosas que

hacen que el paso por este mundo, lejos de ser un valle de lágrimas,

sea una experiencia reconfortante.

Hopkins se lo confesó a Pitt en la escena final del aleccionador largometraje

¿Conoces a Joe Black?: «Es difícil dejarlo».

Dejar el cariño de los seres queridos al abandonar este mundo.

Nada ni nadie puede comprar eso mediante ninguna moneda conocida, ni real ni virtual.

¿Por qué existen los celos?

Porque somos seres dotados de emociones.

Tenemos la capacidad de razonar, con mayor o menor éxito, pero también somos bombardeados por una buena cantidad de emociones. Somos capaces de controlar algunas de ellas, pero otras se resisten y somos presa de su influencia sobre nuestra vida social. Por eso, por ejemplo, el amor se «contrae», igual que sucede con la gripe.

Algunos científicos sostienen que el cerebro humano evolucionó cuando se vio en la tesitura de desarrollar sociedades complejas. Por eso, ocasionalmente, se puede escuchar que somos seres sociales, que sería imposible que viviésemos aislados del resto de nuestros iguales.

A lo mejor es así, pero también pudiera ser apropiado afirmar que somos

«individuos» egoístas obligados a vivir en sociedad para satisfacer nuestras necesidades. Quizá sea un mero matiz, pero adoptar una u otra visión puede tener consecuencias psicológicas.

Supongamos que somos seres sociales por necesidad en lugar de por gusto. Si vivimos dentro de redes sociales para que los demás puedan responder con facilidad a nuestras necesidades egoístas, entonces los celos son una consecuencia natural, lógica.

Si tengo un hermano, competirá conmigo por los recursos que nuestros padres ponen a nuestro alcance. Los recursos son limitados —salvo que el destino nos haya situado dentro de una familia multimillonaria—. Si mi hermano se gana el afecto especial de mi madre, sentiré celos. Abel (mi hermano) se habrá ganado el odio de Caín (yo), y el móvil serán los celos que me corroen porque mi madre le quiere más a él, lo que, por tanto, implica que él estará en mejor

disposición para terminar poseyendo más recursos que yo. Él se llevará la mejor parte del pastel, pero yo buscaré venganza.

Es probable que al leer esta pregunta hayas pensado en los celos que un marido

tiene de su mujer —o al revés— en lugar de en Caín y Abel. Por defecto, es fácil dar por sentado que los celos se refieren a las celotipias de pareja, así que me pronunciaré al respecto seguidamente.

Hay parejas y parejas. La variedad es enorme, difícil de medir, pero difícil es compatible con posible.

Existen varones y mujeres tan posesivos que son incapaces de permitir que él o ella haga nada sin su presencia. Algunos varones viven cómodamente con el hecho de que su pareja quede para comer con sus amistades, pero les hace menos gracia que esa misma comida sea con un viejo amigo de la adolescencia. Hay mujeres que se interesan, sospechosamente, por la red social de sus maridos en el trabajo. Algunos hombres olfatean a hurtadillas las prendas de sus parejas cuando regresan de trabajar, buscando en ellas, compulsivamente, indicios de la presencia de Esencia de Loewe.

Generalmente ese tipo de comportamientos es meramente anecdótico, llegando a resultar hasta gracioso y motivo de mofa. Sin embargo, lamentablemente existen extremos peligrosos que pueden desembocar en los sucesos trágicos que conocemos.

Hay casos de eso que se conoce como «violencia íntima de pareja»27 que parecen estimulados por la presencia de irracionales celotipias, por personas posesivas incapaces de superar el hecho de que sus parejas hayan reconstruido sus vidas y se encuentren conviviendo con otras personas. Hay varones que asesinan brutalmente a sus exparejas y que, posteriormente, se quitan la vida.

Encontrar una explicación racional a esos sucesos es poco menos que imposible, aunque las briznas de racionalidad remanentes quizá puedan ayudar a entender que esas personas, que cometen esos actos de extrema violencia al ser presa de sus emociones más básicas, sean incapaces de seguir viviendo.

¿Se puede prevenir ese tipo de actos?

Soy pesimista y ojalá me equivoque. Nada me gustaría más que abrir el periódico y leer que los científicos —o para el caso, quien sea— han encontrado un modo de controlar las celotipias que están detrás de esa

clase de asesinatos.

Los celos tienen la destructiva capacidad de hacer perder la razón, siquiera temporalmente, a determinadas personas. Y aunque lleguemos a saber quiénes son más susceptibles a esos episodios, es un grave dilema moral saber cuál es el

modo más ético de lograr controlar su futura conducta.

¿Recuerdas el fabuloso largometraje, dirigido por Steven Spielberg en 2002 y protagonizado por Tom Cruise, Minority Report? Si no lo conoces, busca una copia y, después de verla, plantéate si te gustaría vivir en una sociedad así.

¿Por qué hay personas adictas a las drogas o al juego?

Es un hecho constatado que determinadas personas pueden consumir racionalmente drogas. Piénsese, por ejemplo, en quien puede fumarse cinco cigarrillos al día y en aquel que, una vez que enciende su primer cigarrillo al saltar de la cama, entra en un ciclo de consumo compulsivo que le lleva a vaciar dos paquetes diarios.

Ninguna de esas dos personas, según sus declaraciones, podría prescindir de sus cigarrillos, de modo que, según la definición oficial, ambos serían adictos.

Pero ¿son realmente iguales esos dos casos?

El sentido común dice que en absoluto, al igual que es diferente ingerir en la misma comida 500 o 3.000 calorías, correr 2 o 20 kilómetros, o dormir 4 u 8

horas.

Aunque las autoridades sanitarias subrayan que sí son iguales, la ciencia está de acuerdo, en este caso, y sin que sirva de precedente, con el sentido común.

Fernando Sánchez Dragó y Antonio Escohotado son abanderados destacados del consumo inteligente de drogas. Públicamente han declarado, y en el segundo caso revelado con pruebas,28 que las drogas en sí no son algo nocivo, como demuestra el devenir de la historia de la humanidad. Las tribus han sido, y según parece siguen siendo en algunos lugares del planeta, consumidoras de sustancias psicotrópicas. Las drogas han formado parte de nuestra cultura humana desde siempre.

Ahora siguen siendo parte de nuestra cultura, pero con unas connotaciones negativas, dadas las secuelas que conllevan, de sobra conocidas. Por un lado, el tráfico de drogas sigue estando penado por la ley. Por otro, el consumo de esas sustancias es un negocio verdaderamente lucrativo. ¿Qué sucedería si, de la noche a la mañana, se legalizase la comercialización de la cocaína o la marihuana?

Es relativamente fácil predecir la rueda de acontecimientos.

Primero se acabaría el negocio. Los crímenes vinculados al tráfico de drogas desaparecerían. El atractivo que sienten por lo prohibido los adolescentes se perdería. La cultura paralela que rodea al consumo de drogas dejaría de tener sentido, salvando, por cierto, muchas vidas que se pierden por el consumo de sustancias sin ningún control sanitario.

Esas serían solamente algunas de las consecuencias de legalizar el tráfico y el consumo de drogas. Entonces, ¿por qué se mantiene la actual coyuntura? Es una pregunta que para nada me corresponde contestar aquí. Está más allá de mi jurisdicción, pero me permito sugerirte que dejes volar tu imaginación, y quizá te sorprendas con el resultado.

Con el juego pasa algo similar, al menos conceptualmente.

Arruina vidas a diario. Por exceso o por defecto. Por exceso, el jugador que va al casino y pierde sufre y hace sufrir a los demás. Por defecto, quien juega semana tras semana a la loto u otro concurso similar cifra sus esperanzas de mejorar su vida en que Dios (o, para el caso, cualquier ente sobrenatural) reparta suerte. A la inmensa mayoría nunca le toca nada, pero la persistencia del jugador ayuda a resistir ante ese pequeño detalle.

Las personas adictas a las drogas o al juego tienen el componente común de la adicción. Nada original. Realmente eran dos preguntas, pero, intencionadamente, las he vinculado en una sola porque poseen un evidente sustrato compartido.

Quien es adicto a las drogas, al juego o a cualquier otra cosa que se nos pueda ocurrir posee, desgraciadamente, una personalidad vulnerable.

«Desgraciadamente» significa que, en la lotería genética, le han tocado recetas que orientan su conducta. Si unimos esas recetas a los ingredientes, obtenemos un plato explosivo. Naturalmente, los «ingredientes» corresponden a las circunstancias con las que se

encuentran en la vida. Una persona vulnerable a la adicción a las drogas no se convertirá en drogadicta si carece de la oportunidad de probar ese tipo de sustancias. Si nunca hubiera existido el cupón de la ONCE,

¿hablaríamos de adicción al juego?

Entonces, ¿son las drogas o, para el caso, la ONCE culpables de esas adicciones?

Pretender responder esa pregunta puede sonar absurdo porque lo es. Sin

embargo, a veces se transmiten socialmente mensajes que parecen responder positivamente. Por ejemplo:

«Pongamos el tabaco o el alcohol a un precio prohibitivo y la gente dejará de consumir».

«Prohibamos la venta a menores para evitar que se “enganchen”».

La experiencia enseña que cuando alguien desea algo termina consiguiéndolo, siempre que sea posible. Es realizable que el menor persuada a su colega mayor de edad para que le surta de vodka o le compre un paquete de Fortuna. El adulto dejará de comer como solía hacerlo para poder comprarse sus cigarrillos o tomarse un whiskey.

Si deseamos enfrentarnos con éxito al problema de la adicción, sería mejor, a mi juicio, discutible al menos en este caso, buscar modos alternativos a los que se están empleando en la actualidad.

Esos modos no funcionan porque ignoran la naturaleza humana. Porque desprecian el hecho indiscutible de que la mente de las personas no es una pizarra en blanco o una tabla rasa preparada para admitir en su seno cualquier clase de mensaje sin más.29

¿Qué hay detrás de la conducta supersticiosa?

Ante todo, es preciso definir con claridad qué es eso de la «conducta supersticiosa».

Esa clase de conducta se basa en la idea de que algo que hagamos repercutirá en un determinado resultado, deseado o indeseado.

Cuando Rafa Nadal se coloca la cinta del pelo, se sube el pantalón, golpea la pelota contra el suelo seis veces —ni una más ni una menos

— y mira al cielo antes de hacer uso de su servicio, espera que esa cadena de conductas le permita ganar el punto sin moverse del sitio. Eso ocurre en determinadas ocasiones, y aunque carezca por completo de relación con el hecho de ganar el punto, él piensa que así es.

Cuando se nos cae el bote de la sal y tiramos un puñado por encima del hombro, tratamos de evitar un brote imparable de mala suerte. Cuando tocamos madera, exactamente lo mismo. Si vemos una escalera en medio de la acera por la que íbamos a pasar, cruzamos a la de enfrente para evitar una situación que, Dios sabe por qué, traerá un torrente de desgracias. El día 31 de diciembre ponemos a prueba nuestro gaznate deglutiendo cruelmente doce uvas. Simultáneamente, nos vestimos con prendas íntimas de color rojo —habría que vernos—.

Cuando los psicólogos estudian a los ratones de laboratorio, observan esa clase de conducta supersticiosa. Un experimento típico consiste en condicionar al ratón para que presione una determinada palanca si quiere obtener la comida deseada. Si, por alguna razón, el ratón restriega su espalda por la pared lateral antes de presionar la palanca y lograr la comida, se condicionará a llevar a cabo exactamente la misma secuencia de movimientos a partir de ese momento.

Invariablemente restregará la espalda por la pared antes de presionar la palanca, a pesar de que esa conducta previa carece por completo de relación objetiva con lo estrictamente necesario para obtener la deseada comida.

El simple mecanismo que se acaba de describir para el ratón funciona en el caso de los humanos, por muy prosaico que pueda resultar. El poder de la conducta

supersticiosa es tan extraordinario y arrollador que los humanos, además, somos capaces de adquirir conductas supersticiosas simplemente viendo a nuestros semejantes o, todavía más interesante, cuando alguien nos cuenta que hizo tal y tal cosa y luego ocurrió X. Naturalmente, X es algo que perseguimos y deseamos.

La conducta supersticiosa se produce para obtener algo o para evitarlo. El ratón que antes deseaba su comida ahora puede desarrollar una conducta supersticiosa para evitar un ruido molesto en su jaula, provocado por el malvado psicólogo experimental. El ruido finaliza cuando presiona la palanca, pero si antes de presionar la palanca por primera vez dio una vuelta sobre sí mismo, persistirá en esa conducta cuando aparezca el ruido y salga disparado hacia la palanca para terminar con semejante tortura acústica. A pesar de que el ruido le

molesta, parará a medio camino para dar una vuelta sobre sí mismo.

¿Estoy tratando de decir que somos, más o menos, como los ratones de laboratorio cuando desplegamos nuestro rico abanico de conductas supersticiosas?

Sí, así es.

Los científicos estudian a los ratones de laboratorio para tratar de comprender algunos de los males que aquejan a la humanidad, como, por ejemplo, el cáncer o el alzhéimer. ¿Por qué debería ser distinto en el caso de la conducta humana?

Si somos ratones supersticiosos en determinadas situaciones vitales, ¿se puede

«corregir» ese tipo de conducta?

En el caso del ratón es posible, ya que nos encontramos en una situación que controla el psicólogo experimental en todos sus pormenores. El científico puede manipular a placer las condiciones de la jaula para que el animal deje de restregar su espalda contra la pared o de dar vueltas sobre sí mismo antes de llegar a la palanca. Basta con cambiar las condiciones de la situación. El experimentador podría, por ejemplo, mantener el ruido si el ratón da una vuelta sobre sí mismo antes de presionar la palanca. Llegado el momento del ciclo de condicionamiento, el ratón se dirigirá directamente hacia la palanca. Aprenderá la nueva secuencia y olvidará la antigua.

Sin embargo, en la vida de los humanos las cosas pueden ser algo más complicadas. Aunque sepamos que tirar la sal no tendrá consecuencias reales

sobre lo bien o lo mal que nos vaya a ir, seguimos haciéndolo «por si acaso».

Total, ¿qué nos cuesta arrojar un puñado de sal al vacío? Por ahora la sal es relativamente barata.

Lejos de ser algo anecdótico sin mayores consecuencias, la conducta supersticiosa puede presagiar males mayores. El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es, ni más ni menos, un peligroso derivado. Y, si no, que se lo pregunten, por ejemplo, al personaje interpretado por Jack Nicholson en Mejor... imposible.

¿Hay gente con buena y con mala suerte?

Aunque resulte un tanto inquietante, la verdad es que hay gente que tiene más suerte que otra. Ignoramos si las diferencias en el nivel de suerte que separan a unas personas de otras se distribuyen igual que otras facetas humanas, tales como la estatura, la timidez o la capacidad intelectual. Sería un excelente objeto de estudio —que yo sepa nunca se ha investigado—. Si así fuera, entonces habría muy poca gente con mucha o con poquísima suerte, mientras que el resto de la población tendría, generalmente, unas dosis de suerte equilibradas, aunque en absoluto idénticas.

Hay numerosos dichos populares que se refieren a la suerte. Algunos nacen con estrella, mientras que otros nacen estrellados. Hay gente que tiene «una flor en el culo». Este tipo de suerte se podría calificar dentro de la categoría de «suerte constitucional». Mediante ese término se quiere indicar, según parece, que hay gente que tiene suerte y gente que no la tiene por motivos desconocidos, quizá una suerte promovida por alguna clase de gracia divina o por algún tipo de providencia sobrenatural. A los intelectualmente dotados los sajones los califican de «gifted». Disfrutan de un don sin merecerlo, si haber hecho nada para llegar a tenerlo.

Sin embargo, existe otra categoría que suponemos que apenas tiene relación con la persona en sí. Esta segunda clase de suerte es, tendemos a pensar, azarosa. Un golpe de suerte puede cambiarte la vida. Creemos, seriamente, que esos golpes de suerte son independientes de quién sea concretamente el beneficiario. Puesto que se trata de caprichos del destino, es irrelevante el individuo, pero cruciales las circunstancias que, como por arte de magia, se ponen de su lado en esa específica ocasión de su vida.

Tales golpes de suerte pueden cambiarnos la vida, en efecto, pero sus consecuencias pueden ser, en principio, tanto para bien como para mal. Ganar grandes sumas de dinero en un sorteo puede permitirnos cambiar de modo de vida sustancialmente. Pero no está escrito, en ninguna parte, que ese cambio sea necesariamente positivo. Solemos pensar, un tanto ingenuamente, esa es la verdad, que disponer de millones de euros nos permitirá materializar aquellos

sueños que siempre tuvimos. Sin embargo, la vida está repleta de ejemplos de que esa presunción para nada se cumple rigurosamente: más a menudo de lo que creemos, quien tuvo suerte económica en un momento puntual termina por arruinar su vida, una vida que podía ser sencilla, pero era más o menos satisfactoria, una vida en la que se había aprendido a disfrutar de las pequeñas cosas.

Aun a sabiendas de que esa clase de suerte circunstancial puede hundirnos en un abismo del que resultará difícil salir, hacemos lo posible para ser afortunados.

En la pregunta anterior discutíamos sobre la conducta supersticiosa.

Naturalmente, existe una interesante conexión con el problema de la suerte.

Hacemos muchas cosas absurdas para atraer a la buena suerte y evitar el lado negativo: tocamos madera, arrojamos monedas en los estanques más inverosímiles, compramos un boleto de la lotería en las localidades en las que previamente ha caído el gordo —aunque eso nos suponga recorrer cientos de kilómetros— o rodeamos cuidadosamente a un gato negro que se nos ha cruzado en medio de la acera por la que caminamos.

Mediante ese tipo de conductas nos retratamos: tener suerte es algo que nos atrae poderosamente, que nos seduce hasta extremos difíciles de medir. En cambio, ser gafe, es decir, tener mala suerte sistemáticamente, es de lo peor que le puede pasar a un ser humano en la civilización que conocemos. Los gafes son casi peor que los gatos negros: huimos de ellos como si fueran a contagiarnos el peor de los virus. ¿Se trata de un miedo ancestral, similar al que sufren algunos humanos a las serpientes a pesar de no haber tenido jamás el mínimo contacto con ese animal de sangre fría? Quién sabe, pero es una reacción prácticamente unánime, en la que apenas hay diferencias culturales.

Nos gusta rodearnos de gente con estrella. Acariciamos la idea, íntima, de que estando cerca de ellos obtendremos, tarde o temprano, alguna clase de beneficio.

Evitamos, si podemos, convivir con gente estrellada. Igual que en el caso anterior, huimos así, o eso creemos, de compartir su mala suerte.

A pesar de que haya gente con buena o mala suerte, no es psicológicamente conveniente, ni saludable, organizar nuestras vidas según la racha por la que suponemos estar pasando o por la que desearíamos estar transitando.

Seguramente esas vidas deberían vivirse procurando combinar, sabiamente, nuestras propias virtudes y defectos para sacar lo mejor que llevamos dentro y

aplacar aquello que preferimos que tenga poca influencia en lo que

nos sucede.

Obviamente, esta estrategia, psicológicamente más saludable, no garantiza nada, pero invita a llevar una vida más honesta, más íntegra.

Una vida de la que, al final, podamos sentirnos orgullosos por méritos propios.30

¿Pueden llegar a interferir las fantasías con una vida sexual saludable?

Cuando estuve viviendo durante un año en la ciudad de Los Ángeles, en 2009, recibía en mi apartamento de la Universidad de California el magazín LA Weekly. En uno de los números se anunciaba un evento que se celebraría en el Centro de Convenciones de Los Ángeles. Se trataba de Erótica LA, una especie de feria del sexo bastante popular. Al leer el reportaje se me despertó una enorme curiosidad y decidí acudir en compañía de mi esposa, quien también mostró un abierto interés. Consideramos que sería divertido.

Así, de entrada, uno se esperaría encontrar ejemplares prácticamente perfectos de humanos esculpidos y recién salidos de una exigente ITV. Y, en efecto, una parte significativa de los actores y actrices que deleitaban —a un público en absoluto escaso— con sus hazañas pornográficas poseían envidiables físicos. Por exigencias del guion, las diosas y los dioses del sexo deben cuidar sus cuerpos con esmero, y los resultados resultaban patentes.

Sin embargo, nos sorprendió comprobar que también estaba presente en la feria una galería de profesionales del sexo no precisamente agraciados por la madre naturaleza: con un sobrepeso preocupante, con facciones rocambolescas o, sencillamente, con cuerpos que nunca se podría imaginar que habían sido retocados por ninguna clase de bisturí. Ahorro mayores detalles, pero puedo suponer que te haces una idea.

Además de los personajes de carne y hueso que poblaban la exposición interactiva —en el sentido de que los asistentes podían hacerse fotos y charlar con los protagonistas—, también era posible encontrar chocantes artilugios diseñados supuestamente por una mente humana y construidos en alguna clase de factoría, generalmente de México o China, para «jugar al sexo».

Algunos ejemplos: penes con extravagantes morfologías y grados de velocidad de vibración para casi cualquier gusto, anillos que vaya

usted a saber para qué cometido fueron concebidos, preservativos de sabores —papaya, mango o

mojito (sí, la famosa bebida cubana)—, DVD con cualquier combinación imaginable de chicos, chicas y especímenes no humanos, vaginas artificiales de renombradas actrices porno y... voy a detenerme aquí. El listado ocuparía el resto del espacio asignado a esta pregunta.

Realmente fuimos incapaces de ver nada allí que alguien interesado no pudiera encontrar en internet. Hace tiempo que son historia aquellos días en los que era imprescindible visitar —eso sí, ocultándose dentro de una enorme gabardina y calzándose unas gafas de sol que, desgraciadamente, impedían ver nada dentro del lóbrego local— una sex shop para poder hacerse con los más excitantes artilugios y largometrajes. Desde hace tiempo, un casi anónimo clic con el ratón de nuestro ordenador personal permite recibir en el domicilio, días después, y de modo absolutamente discreto, el producto en el que se está interesado. No hay necesidad de materializarse en ningún establecimiento.

El mercado del sexo es impresionante. Existe una desbordante oferta porque hay una extraordinaria demanda por parte de los ciudadanos, esos mismos que puedes encontrarte comprando unas pechugas de pollo en el supermercado, dando un paseo con un bebé por el parque o haciendo senderismo en el GR de moda. Gente, en una palabra, corriente que posee curiosidad por la experimentación en el campo de las relaciones sexuales.

Puede que algunos piensen que se trata de bichos raros. Nada de eso. Los expertos en sexología trasmiten el acertado y saludable mensaje de que el sexo debe vivirse de modo abierto, divertido y sin complejos de culpabilidad. Siempre que, claro está, se respeten determinados límites, difíciles de establecer, pero que quizá deban existir.

Hay parejas, sea cual sea su naturaleza, que disfrutan de lo que podríamos llamar un sexo «estándar», mientras que otras buscan, sistemáticamente, nuevas formas de hacer sexo. Entre ambos extremos existe un enorme abanico de posibilidades, y cada cual debe encontrar el lugar en el que se siente más cómodo. Aunque, por supuesto, nada impide sentirse a gusto en distintos lugares en diferentes momentos.

Lo que quizá pueda tener su relevancia es abandonar la tendencia automática a sobrevalorar el sexo. En la actualidad existe tal abundancia de estimulación vinculada al sexo que corremos un cierto

riesgo de que pierda parte de su encanto, de su halo de misterio. El sexo, como las demás actividades que

ponemos en práctica los seres humanos, quizá debería practicarse con la mayor sabiduría de la que seamos capaces.

Las fantasías sexuales pueden contribuir a unas relaciones sexuales ricas y satisfactorias. Pero cuando la fantasía se hace necesaria para practicar sexo, es posible que algo no vaya demasiado bien. Es entonces cuando esas fantasías pueden llegar a interferir con una vida sexual sana y saludable. Pero mientras eso no suceda, nadie debería preocuparse, sentirse avergonzado o preguntarse si será una excepción.

¿Cuáles son los problemas sexuales más frecuentes?

En una ocasión en la que estuve involucrado en un ambicioso programa de televisión, pasé un momento divertido departiendo con un miembro de la productora que acudía diariamente a la agencia con camisetas que llevaban impresos provocadores textos. El que ahora quiero resaltar decía: «¿Por qué los hombres son tan rápidos?».

Finalmente, no lo hice porque mi atención se dispersó, pero pensé en encargar una camiseta de réplica que dijese: «¿Por qué las mujeres son tan lentas?».

Bromas aparte (y en este caso hay lamentablemente demasiadas), el calificativo de «problema sexual» es delicado. En algunas investigaciones sobre el orgasmo femenino se ha observado que las disfunciones sexuales femeninas son tan comunes que considerarlas trastornos es un sinsentido.31

«Problema» y «trastorno» no son la misma cosa.

Las situaciones que producen los problemas sexuales más frecuentes pueden vincularse a: 1) la falta de apetito sexual y el retraso en el orgasmo, 2) las dificultades de erección y el vaginismo, y 3) la eyaculación precoz. Vayamos por partes, avisando de que la siguiente presentación da por hecho que no existe ningún problema de origen orgánico, en cuyo caso el médico, y no el psicólogo clínico, debería asistir al interesado.

La falta de apetito sexual puede poseer un carácter crónico o no. Además, puede producirse únicamente en presencia de la pareja habitual o no. La falta de apetito puede combinarse con un rechazo al contacto con los genitales de la pareja, sea estable o no. La persona

puede mostrar una elevada ansiedad ante la mera posibilidad de que se produzca el contacto genital. Ese rechazo puede tener muchas causas: algún trauma previo (abuso o violación), fuertes creencias religiosas o una orientación incongruente con el deseo sexual latente. El retraso en el orgasmo, que se produce fundamentalmente en mujeres, puede resultar de una mezcla entre actitudes negativas hacia el sexo y una predisposición biológica.

Los problemas de erección corresponden a los conocidos «gatillazos». Si suceden de tarde en tarde, no poseen ninguna relevancia, pero si ocurren con relativa frecuencia, pueden generar una serie de acontecimientos encadenados que, llegado el caso, se convertirán en un problema para llevar una vida sexual saludable: ansiedad, rechazo del sexo o ideas obsesivas. El vaginismo consiste en contracciones involuntarias que cierran la cavidad vaginal e impiden el acto sexual con penetración. Igual que en el caso del rechazo al sexo, su origen puede estar en experiencias previas de carácter traumático. O no.

Finalmente, la eyaculación precoz consiste en una extraordinaria facilidad para llegar al orgasmo, en el caso del varón. Basta una mínima estimulación para que se produzca la eyaculación, sin que apenas se pueda controlar. La clave del problema está en que el varón carece de control sobre sus sensaciones una vez que comienza el contacto sexual.

Estos problemas o disfunciones sexuales pueden producir sufrimiento en las personas implicadas. No solamente en quien los padece, sino también en las respectivas parejas. Vivimos en un contexto en el que el sexo es omnipresente.

Los chistes, los chascarrillos, los comentarios o los cotilleos relacionados con el sexo resultan incontables, creativos y a menudo crueles.

Es fácil que un varón tenga una vida estupenda, pero que llegue a sentirse la persona más desgraciada de la Tierra si experimenta, durante una época, problemas para mantener una erección o es incapaz de controlar razonablemente su eyaculación. Una mujer que no se vea gimiendo como Kathleen Turner en Fuego en el cuerpo o Sharon Stone en Instinto básico puede llegar a pensar que es una alienígena.32

La siguiente declaración es arriesgada, pero puede encontrarse más cerca de la verdad que las demás perspectivas: los problemas sexuales más frecuentes no suelen ser individuales, sino colectivos, de pareja. Si alguien experimenta vaginismo, «gatillazos» o inapetencia sexual, quizá debiera hablar con su pareja para acudir a la consulta de un especialista en busca de consejo neutral. Superar ese tipo de situaciones es cosa de dos. Y, sobre todo lo demás, se debería evitar construir teorías personales acerca de lo que sucede.

La mejor manera de salir del bucle es evitar entrar en él.

¿Por qué se cometen crímenes?

Los crímenes nos atraen de un modo que parece insuperable. Los medios de comunicación, así como la industria del entretenimiento, obtienen suculentos dividendos de esa atracción fatal. A pesar de saber que la publicidad vinculada a esa clase de acciones antisociales resulta negativa, ni nosotros podemos resistirnos a conocer los detalles ni los medios están dispuestos a dejarnos con la duda.

Una persona anónima saltará a la fama, de la noche a la mañana, por el hecho de coger su escopeta de caza, colarse en un colegio y emprenderla a tiros en el comedor. Los medios se encargarán de estudiar a fondo, y poner a disposición del público, todos los detalles relacionados con la vida del asesino.

Un deleznable personaje como Hannibal Lecter adquiere un tinte de sofisticación hasta el punto de llegar a ser admirado por los lectores de Thomas Harris o por quienes asisten a la sala de cine para ver el producto de la dirección de Jonathan Demme en El silencio de los corderos (1991). Es un asesino, comete crímenes execrables, pero incomprensiblemente se le considera especial, rodeado incluso por una aureola de glamur.

La verdad es que cometer un crimen no tiene nada de especial, y mucho menos lo tiene ser un criminal. Es algo abiertamente reprobable. Es un acto violento que termina con la vida de una o

varias personas y que, por tanto, debería ser rechazado, sin tapujos, desde la más elemental de las moralidades. Por supuesto que un jurado condenará a quien comete un crimen, pero lo sorprendente es que el público puede llegar a sentir auténtica fascinación por quien está detrás de ese acto. Hay precedentes, en absoluto estoy hablando de supuestos, pero me niego a darles espacio aquí.

En esencia, los crímenes se cometen impulsiva o premeditadamente.

Naturalmente, los especialistas distinguen entre un enorme número de crímenes, así como de criminales, pero me atrevería a reducirlos a esas dos categorías.

Dos colegas comienzan a discutir por una tontería (como, por ejemplo, quién

pagó la última ronda en el bar), la situación se calienta, uno de ellos coge una botella y golpea al otro hasta romperle el cráneo. La investigación del caso revela que el finado se acostaba con la mujer del agresor. ¿Es un crimen premeditado o impulsivo? El agresor se encontraba bajo los efectos del alcohol y, por tanto, en una situación atenuante. Si se añade el episodio de adulterio,

¿qué conclusiones podríamos sacar? ¿Debería ser condenado?

Un individuo de mediana edad, natural de Cáceres, es detenido como el presunto asesino de doce chicas en cinco comunidades autónomas: Cantabria, Cataluña, Andalucía, Madrid y Extremadura. Las pruebas son contundentes y es condenado. Es un asesino en serie de libro. La investigación revela que sus crímenes fueron cuidadosamente planificados. De hecho, la ausencia de pistas en los primeros casos dificultó la investigación, y solamente la casualidad permitió localizar al criminal.

Ambos tipos de casos comparten el hecho de que alguien muere a consecuencia de una agresión. Es un crimen. Pero las motivaciones y el modus operandi son bastante diferentes. Comprender ambos tipos de casos puede exigir distintas líneas de razonamiento. Los criminólogos se esfuerzan por encontrar las claves que permitan evitar que se produzcan esa clase de sucesos, pero el éxito, por ahora, es limitado.

Soy pesimista sobre las posibilidades de comprender, y aún menos de prevenir, los crímenes. Nos han acompañado durante toda nuestra historia sobre el planeta y seguirán con nosotros hasta que nos extingamos. Salvo que, por supuesto, nos convirtamos en una sociedad

totalitaria en la que la mínima sospecha de proclividad al crimen permita encerrar al potencial asesino. Espero no llegar a conocer una sociedad que sería ingenuo considerar imposible. El afán de control es demasiado tentador para algunos.

¿Quién desearía una sociedad así?

Nadie sensato que guste de la libertad, por mucho temor que pueda sentir ante la posibilidad de que haya asesinos sueltos correteando por las calles. Ese es un precio que decidimos pagar en pro de la máxima de que nadie es culpable hasta que se demuestra lo contrario. Podemos sospechar que nuestro vecino terminará por asesinar a su pareja, pero ¿apoyaríamos la opción de encerrarle por si acaso?

Si, como supongo y espero, rechazaríamos esa posibilidad, aceptemos el hecho

de que se cometerán crímenes. Por distintos motivos, pero se seguirán produciendo. Y, admitiendo ese hecho, quizá aprendamos a dejar de admirar esa clase de actos. Quién sabe, hasta es posible que ese cambio de actitud reduzca su número. Combatir el lamentable efecto copycat sería altamente recomendable, pero cuando se interponen los intereses económicos es difícil promover y hacer lo que se sabe que es correcto.33

¿Por qué existen los fundamentalismos?

Pasadas dos décadas del trágico suceso, estoy seguro de que nadie que fuera testigo directo ha sido capaz de olvidar el atentado contra las Torres Gemelas de Nueva York. Y aunque buena parte de nosotros todavía no estábamos en este mundo (han transcurrido más de setenta años), al menos recordaremos haber estudiado en el colegio el lanzamiento, sobre Hiroshima y Nagasaki, de unas aterradoras bombas atómicas. En Nueva York fallecieron alrededor de tres mil personas. En Hiroshima y Nagasaki más de doscientas mil. En ambos episodios, las víctimas fueron civiles.

Se le han dado muchas vueltas al atentado contra el World Trade Center desde 2001. Ciudadanos de toda clase y condición se han devanado los sesos para comprender cómo es posible que un grupo de individuos pueda decidir fríamente inmolarse de esa manera, para terminar con la vida de tan elevado número de personas inocentes, persiguiendo unos ideales que somos incapaces de entender.

Algo similar ha ocurrido con el caso de las bombas atómicas lanzadas sobre las ciudades de Japón, aunque la naturaleza del acto sea

diferente. El primero es consecuencia del fanatismo, mientras que el segundo puede considerarse un crimen contra la humanidad.

Al poco tiempo de comenzar a escuchar alguna de las entrevistas grabadas a Osama Bin Laden, notamos un sudor frío que nos recorre el espinazo. Jamás eleva el tono de voz, pero el mensaje es meridiano: «Nos estamos defendiendo del acoso permanente de Occidente a nuestra gente». Supongo que algo similar dirían públicamente Roosevelt y Truman para justificar la masacre civil que promovió su Gobierno —y subrayo «Gobierno»— en Asia.

Técnicamente se conoce como «fundamentalismo» a una corriente religiosa que se basa en la interpretación literal de un texto «fundamental» como autoridad máxima. Se asocia al llamado «fanatismo». Por tanto, en alguna medida, el fundamentalismo se basa en un rechazo a la secularización de la vida moderna.

Solemos olvidarnos, de todos modos, de que el origen del «fundamentalismo», a comienzos del siglo XX, se produjo en los Estados Unidos dentro de las comunidades cristianas protestantes que buscaban un retorno a las posturas

fundacionales, o fundamentales, del cristianismo.

En la actualidad, los occidentales reservamos ese término para el mundo musulmán, al que consideramos, generalizando, como nuestro reverso tenebroso, un mundo que nos acecha y al que debemos controlar, como sea, para poder vivir con seguridad y preservar nuestro modus vivendi.34 Pensamos que los musulmanes se guían por el Corán, un libro sagrado que los impulsa a atacarnos sin piedad.35

No obstante, es evidente que, sean los protestantes de comienzos del siglo XX o los musulmanes del XXI, la mayor parte de los miembros de esas comunidades serían incapaces de matar para perseguir sus ideales, salvo que alguien los obligara, como sucede en los conflictos bélicos, por ejemplo.

Mentalmente encadenamos fundamentalismo a fanatismo y de ahí pasamos a la comisión de crímenes atroces contra la humanidad. Pero, que se sepa, muy pocos, de los más de siete mil millones de habitantes del planeta Tierra, serían capaces de matar a alguien fríamente, aunque fuera apretando un botón a una distancia prudencial que fomentara la despersonalización del hecho.

Detrás de un acto como el de las Torres Gemelas o del episodio del Enola Gay existen, invariablemente, personalidades especiales. Y

«especiales» en el peor sentido del término. Teniendo en cuenta los hechos conocidos sobre Mohamed Atta,36 ¿diríamos que los musulmanes, en general, son, potencialmente, unos asesinos? Sabiendo cómo era la personalidad de Roosevelt, ¿estaríamos en disposición de declarar que los estadounidenses, en general, son unos criminales?

Nuestro genial compatriota, Emilio Herrera Linares, exiliado en París al estallar la guerra civil española, publicó un artículo en el que expresaba su sospecha de que los países del eje y los aliados trabajaban en una bomba atómica de uranio.

En su autobiografía escribió: «Desgraciadamente fracasé en mi profecía de que la nación que primero dispusiera de una bomba atómica haría una demostración de sus efectos en un país deshabitado para que el enemigo pudiera apreciar a lo que se exponía si no terminaba la guerra».37

Ni los musulmanes ni los estadounidenses caen en la categoría de asesinos integristas o de criminales contra la humanidad. Los individuos pueden llegar a cometer actos atroces, qué duda cabe, pero generalmente evitan hacerlo siempre

que se pueda encontrar una solución menos destructiva. O, también, cuando no pende sobre ellos una amenaza de muerte por dejar de cumplir con las que algunos con poder consideran obligaciones patrióticas.

Los fundamentalismos existen porque hay personas particulares interesadas en alguna clase de beneficio. Y esos fundamentalismos inciden en personalidades susceptibles, en ciudadanos mentalmente cegados o en personas que se ven obligadas a apretar un gatillo o un botón para salvaguardar su propia vida.

¿Qué convierte a alguien en un terrorista?

A menudo se declara que las motivaciones que se encuentran detrás de alguien que comete actos terroristas poseen, esencialmente, un carácter político o religioso.

En nuestro país, la organización terrorista ETA actuaba, presuntamente, movida por factores políticos. Perseguía que el País Vasco se independizase del Estado español, y reclamaba también una región del país galo.

En una ocasión escuché una entrevista con un exmilitante de ETA, y

dos de sus declaraciones merecen ser traídas a colación. Según la primera, la independencia que perseguía ETA únicamente se podía conseguir por la fuerza, a través de la lucha armada. La segunda fue que, en su opinión, la existencia de ETA dejó de tener sentido con la llegada de la democracia a finales de 1975. ETA abandonó las armas a finales de 2011, de modo que siguió actuando durante casi cuarenta años de democracia.

El terrorismo por motivaciones supuestamente religiosas más de actualidad es el vinculado al islam. Organizaciones radicales como, por ejemplo, Al Qaeda, cometen masacres sobre los intereses occidentales. Además del suceso del World Trade Center descrito antes, los atentados de Atocha de 2004 fueron un cruel ejemplo del modo de actuación de ese tipo de grupos basados en la generación de terror entre la población.

Una diferencia, que puede llamar la atención, entre ETA y Al Qaeda, es que, habitualmente, la primera solía avisar del atentado que se llevaría a efecto —

salvo que se tratase de un objetivo militar—, mientras que la segunda omite cualquier clase de señal que pueda prevenir a la población de la tragedia.

Preguntas que podríamos albergar legítimamente son:

¿Por qué algunos vascos optaron por la lucha armada, mientras que una mayoría

se decantó por el uso de mecanismos políticos de negociación?

¿Por qué algunos musulmanes se vinculan a grupos como Al Qaeda, mientras que la mayoría sigue un curso pacífico en sus vidas, tal y como dicta el Corán?

38

Durante años residí en un lugar próximo a Euskadi. Vivía en una localidad a la que acudían millares de vascos a pasar sus vacaciones. Tuve buenos amigos de la región, quienes me contaban historias tejidas para intentar comprender —sin justificar— por qué algunos optaban por el derramamiento de sangre. Glosaban detallados sucesos familiares relacionados con un descarnado pasado conectado a la época de la dictadura.

Entre los musulmanes abundan también esa clase de historias

personales. ¿Qué sentido tiene la vida para un palestino que pierde a su familia como consecuencia de un bombardeo israelí? ¿No se convierte para él el deseo de venganza en una motivación especialmente poderosa? ¿No estará dispuesto a entregar su vida para reunirse con sus seres queridos en el paraíso de Alá? ¿Qué le sigue uniendo a esta despiadada tierra?

La respuesta a la pregunta de qué convierte a alguien en un terrorista es, por tanto, compleja, poliédrica. Las ramificaciones son muchas, y, por ende, es imposible que exista una clave concreta, aunque sea duro admitirlo. Intentar comprender el fenómeno terrorista, como pretenden algunos pensadores, es razonable. Sin embargo, tengo serias dudas sobre la posibilidad de éxito en esa empresa.

Determinadas organizaciones terroristas, y las personas que se encuentran detrás, optan por abandonar las armas, pero nunca está claro por qué. El caso del IRA resulta paradigmático. Tras las negociaciones con el Gobierno de Londres, se decidió dejar de derramar sangre. ¿Qué se debería hacer para que un grupo como Al Qaeda optase, también, por otras vías para intentar alcanzar sus objetivos?

Nunca será aceptable matar por motivos políticos o religiosos, salvo, por supuesto, en legítima defensa. A menudo, las organizaciones terroristas, conociendo esa salvedad, se amparan en ella para justificar sus acciones y recoger el apoyo de sus conciudadanos. La confusión que se genera mediante esa estrategia resulta meridiana en determinados casos. Pero deberíamos evitar

dejarnos confundir por lo que se presenta como razonable pero es irracional.

Mientras existan otras vías, y en la actualidad así es, cometer crímenes políticos o religiosos debería formar parte de un pasado que sería mejor enterrar y olvidar a la mayor brevedad.

La civilización que deseamos para el siglo XXI la mayoría de los seres humanos así nos los exige. No deberíamos permitir que nos roben el protagonismo un puñado de fanáticos, sea cual sea su naturaleza.

¿Qué hay detrás de las respuestas en masa?

Hay una rama de la psicología que se ha encargado de estudiar —y monopolizar

— el fenómeno de la respuesta en masa, es decir, el hecho de que,

bajo determinadas circunstancias, un grupo de personas actúe como si fuera un solo individuo.

Suele aceptarse que se trata de un fenómeno de carácter sociológico. La excelente película de 1977 de Steven Spielberg, Encuentros en la tercera fase, gira alrededor de un típico fenómeno de respuesta en masa: un numeroso grupo de personas acude, desde distintos estados, a un lugar remoto de Norteamérica (la Torre del Diablo), impulsado por algo imposible de explicar. El hecho se revela especialmente poderoso en el protagonista, interpretado por Richard Dreyfuss, pero cientos de personas sienten una llamada similar.

Traigo a colación esa referencia cinematográfica porque en la película participó el cineasta francés François Truffaut, quien, en una de sus intervenciones en el filme, declara, expresamente, que lo que está sucediendo es un «fenómeno sociológico».

Un ejemplo doméstico lo encontramos en la famosa obra del fénix de los ingenios: Fuenteovejuna. Lope de Vega retrata la rebelión de un pueblo unido ante la tiranía y la injusticia, representadas por el Comendador. Este pretende hacer valer su derecho (de pernada) y yacer con Laurencia (enamorada de Frondoso).

El pueblo decide tomarse la justicia por su mano, apelando posteriormente a los reyes para encontrar aval a su acción criminal. La unidad del pueblo es la base de su triunfo. Ningún vecino, aun bajo exquisita tortura, señala al autor directo de las muertes que se producen durante la rebelión. Ante la pregunta del juez —

¿Quién mató al Comendador?—, se responde:

—*Fuenteovejuna, señor.*

—*¿Quién es Fuenteovejuna?*

—*Todos a una, señor.*

Los reyes restablecen el orden reconociendo justicia en el proceder del pueblo de Fuenteovejuna. Se contraponen el amor cristiano de Frondoso por Laurencia y el deseo lascivo del Comendador. El triunfo ante la injusticia y el respaldo del poder finalizan en alabanzas a los reyes y gritos contra la tiranía, representada por el Comendador.

Se podría recurrir a más ejemplos, pero es suficiente con esos dos, de épocas y zonas geográficas bastante diferentes. Lo que interesa ahora es resaltar su elemento común: la unión de un grupo de personas, más

o menos numeroso, que actúa como un solo individuo. En algunos casos, esa reacción puede producir un final feliz. Sin embargo, en otros puede promover determinados intereses menos transparentes y loables.

De un tiempo a esta parte se discute, en ciertos foros, sobre el uso ilegítimo de una emoción para ejercer una manipulación masiva sobre la población, es decir, para producir respuestas en masa dirigidas. La emoción a la que me refiero es el miedo.39

Cuando los responsables de ciertos medios de comunicación informan de la desaparición de niños en extrañas circunstancias y dejan caer que le puede suceder a cualquiera, la reacción lógica y previsible de los padres es «atar corto»

a sus hijos. Se les prohíbe salir a jugar con sus amigos a la calle, por ejemplo, salvo bajo la estricta supervisión de algún adulto. Ante la posibilidad de controlar las acciones de sus retoños usando la más avanzada tecnología (implantes de chips GPS, etc.), esos padres, que en otras circunstancias se habrían negado en redondo, se lo pensarán. Todo sea por reducir el temor a que les pueda pasar algo de lo que después podamos arrepentirnos.

La información de los medios provocará una respuesta en masa en los padres. El mecanismo se basa en apelar a una emoción básica y proponer una respuesta eficiente al problema generado. Las respuestas en masa no se producirán en caso contrario. La razón, que se supone que nos distancia del reino animal, para bien, nunca permitiría que tuviéramos una reacción como los protagonistas de la película de Spielberg o la de los habitantes de Fuenteovejuna. Sin embargo, una

vez que se logra despertar la emoción, esta toma el control de la situación y actúa desconectando las partes más sofisticadas y evolucionadas de nuestro cerebro.

El psicólogo estadounidense Jonathan Haidt ha estudiado el mecanismo con dedicación y también con bastante éxito. En su ensayo de 2012 (The Righteous Mind)40 presenta su modelo sobre cómo interactúan las partes racionales (jinete) y emocionales (elefante) de nuestras mentes. Escribe este autor: «Nuestro pensamiento moral se parece más a un político en busca de votos que a un científico en busca de la verdad». Aun así, coincide su perspectiva con una de las tesis centrales que recorre el ensayo que tienes ahora en tus manos: «Una gran parte de la gente piensa de modo global y solo algunos piensan analíticamente.

Si ambos piensan de modo diferente y ven el mundo de un modo distinto, entonces debe concluirse que sus preocupaciones morales son distintas».

La respuesta en masa puede ser un fenómeno sociológico, pero existe porque la emoción, que albergamos cada uno de nosotros individualmente, logra anular nuestra razón. Hay quienes son muy conscientes de ese hecho y lo usan en su beneficio. Los demás deberíamos, quizá, estar alerta y encontrar medios para combatir ese mecanismo.

Sería psicológicamente muy saludable y socialmente beneficioso para la convivencia.

¿Qué empuja a un hincha de fútbol a hacer animaladas?

Los equipos calientan motores anualmente de cara al comienzo de la liga.

Quienes cuentan con mayor presupuesto incluso recorren mundo aprovechando la circunstancia. Algunos de sus fans viajan con ellos.

Tanto los logros como las desventuras de esos equipos de fútbol son compartidos por sus seguidores. Generalmente en uno y otro caso apenas sucede nada socialmente reseñable, salvo que comparten grupalmente las alegrías y las penas, dentro y fuera del campo.

En un estadio pueden congregarse decenas de miles de personas. El estado de ánimo es, a menudo, contagioso y, en espectáculos como el que ofrece el fútbol, extraordinariamente pegadizo. Sin embargo, las cosas se mantienen bajo control la mayor parte de las veces. Y no porque haya alguien que regule la situación, sino porque esa situación se regula a sí misma.

No obstante, de cuando en cuando se producen situaciones grotescas. Un grupo de personas prende fuego a una bandera, se arrojan objetos contundentes al árbitro o a uno de los contendientes, o alguien sale desnudo en pos de la estrella del momento. La última situación no deja de ser algo anecdótico e incluso gracioso. Las dos primeras carecen de sentido en una situación deportiva. No en vano la competición deportiva constituye, supuestamente, un modo civilizado de canalizar una contienda entre grupos de personas. Mientras que antaño la tribu A acosaba a la tribu B con algún objetivo más o menos evidente, de un tiempo a esta parte se ha optado porque el Barcelona juegue contra el Madrid, poniendo sobre el césped el orgullo territorial. En un encuentro como ese no está en juego el esférico, sino

algo más, mucho más.

Al menos eso creen algunos individuos.

Y son precisamente esos quienes promueven las situaciones que se califican de

«animaladas» en el encabezado de esta pregunta. Por supuesto que son

perfectamente capaces de discriminar un evento deportivo de una contienda territorial, pero deciden no hacerlo, más o menos conscientemente. Es difuso cuál es el mecanismo que subyace a ese proceso de toma de decisiones, pero se pueden hacer suposiciones.

¿Es el alcohol?

Posiblemente sea uno de los factores en juego. Los hinchas beben para prepararse para lo que está por venir, y eso facilita una perseguida desinhibición.

Dependiendo de cómo transcurran los acontecimientos en el césped, se comenzará con palabras subidas de tono y se seguirá con palabras mayores.

No obstante, muchas otras personas presentes en el estadio también beben alcohol y no por ello emulan a la, digámoslo así, facción agresiva del grupo.

Disfrutan y eso es todo. O sufren.

El culpable no puede ser el nivel de alcohol en sangre. Hay algo más. Debe haber algún ingrediente añadido al explosivo cóctel. Algunos profesionales de la conducta dirían, como es natural, que el espíritu de grupo se transforma en sentimiento tribal y saca lo peor que hay en cada uno de los miembros de ese grupo. Pero ¿por qué no también en los demás que están presentes en el campo?

Ellos también son un grupo y, sin embargo, sufren, se divierten, o ambas cosas, en la misma tarde, sin mostrar conductas agresivas que produzcan alguna clase de perjuicio en los demás.

Quienes hacen esas «animaladas», de todos conocidas, lamentablemente, son personalidades predispuestas, principalmente por motivos naturales. Y por

«motivos naturales» quiero decir que son personas que «necesitan»

exteriorizar esa clase de conductas agresivas. Realmente, que lo hagan en un estadio de fútbol es algo accidental, una excusa como otra cualquiera para expresarse, para desgracia de los demás.

Ocasionalmente hemos podido leer en algún medio de comunicación que los responsables de los equipos de fútbol promueven la presencia de estas personalidades en el campo. Lo dudo. ¿Por qué debería estar interesado Laporta en que un grupo de hinchas del Barcelona haga arder una bandera española? Sí, el presidente del equipo culé puede ser nacionalista catalán, pero, en principio, no es idiota y, a mi juicio, es, además, un individuo civilizado.

Como para el caso de algunas de las circunstancias que se han discutido en otras

preguntas, soy bastante escéptico con respecto a la posibilidad real de terminar con esta clase de «animaladas». Lo mejor que podemos hacer es identificar a esta clase de individuos e impedir su entrada en el campo. Pero, cuidado, identificarlos por los hechos, no por presunciones más o menos razonables.

¿Qué es un psicópata? ¿Somos malos por naturaleza?

Aquí tenemos dos preguntas, pero están relacionadas.

La trama principal del largometraje de 1999 dirigido por Joel Schumacher, Asesinato en 8 mm, giraba alrededor de las lamentablemente famosas «snuff movies», es decir, películas domésticas en las que, supuestamente, se grababa la tortura o muerte real de una persona. Su precio únicamente podía ser costeado por millonarios y la principal razón por la que encargaban su rodaje, primero, y las compraban, después, era «porque podían hacerlo». Esa fue una de las tesis de la película.

Cuando el protagonista, interpretado por Nicolas Cage, logra capturar a quien, físicamente, tortura y mata a las chicas desaparecidas en extrañas circunstancias para usarlas como involuntarias protagonistas de las salvajes películas, es el asesino mismo quien hace la pregunta esencial y aporta su respuesta:

«Mato porque me gusta».

Un psicópata es un tipo de personalidad que se caracteriza por poseer un infrecuente temperamento que le hace resistente a las sensaciones de miedo que los demás albergamos en determinadas circunstancias. Algo que a nosotros nos asusta irremediablemente —en el supuesto

caso de que no caigamos en esa categoría diagnóstica— a él no le produce temor. De hecho, incluso puede resultarle estimulante, atractivo.

Visto desde esa perspectiva, y suponiendo que olvidamos momentáneamente las innumerables producciones cinematográficas que se dedican a esta clase de personas, algo realmente difícil, un psicópata no tiene por qué dedicarse a matar a nadie. Es más, incluso podría ser un héroe admirado durante siglos. Un gran guerrero de la antigüedad es, muy posiblemente, un psicópata primario. El

bombero que se mete, sin dudarlo, en un edificio en llamas a punto de derribarse para salvar a un grupo de personas que se han quedado atrapadas es, también, alguien con un temperamento psicopático, un individuo capaz de controlar las sensaciones de miedo que inevitablemente despiertan esa clase de situaciones en la mayoría de nosotros. Y capaz, también, de convertirse en un héroe.

El problema es que ese tipo de temperamento posee, digámoslo así, un reverso tenebroso. A menudo evitamos realizar acciones punibles por miedo a las consecuencias. El psicópata carece, de fábrica, de ese temor. Las circunstancias pueden llevarle a convertirse en un asesino en serie o de masas.

¿Cuáles son esas circunstancias?

Francamente, lo ignoramos, aunque una explicación verosímil puede pasar por una crianza negligente por parte de sus cuidadores. Aprende que, amenazando a sus compañeros, puede conseguir lo que desea. Los apetitos se incrementan con el paso del tiempo, y si para lograr su objetivo es necesario hacer cosas que los demás apenas se plantean, a él no le tiembla el pulso al ponerlas en práctica. Si el crimen le ayuda a satisfacer esos deseos, entonces entrará en un círculo del que ya nunca saldrá.

Las pistas que poseemos en la ciencia son consistentes con la declaración de que esa clase de temperamento está en los genes. Se nace con las cualidades para convertirse en un psicópata, igual que se nace con la disposición a militar en asociaciones promotoras de la paz y la ausencia de violencia. Aceptamos lo segundo con relativa facilidad, pero nos resistimos con peregrinos argumentos a hacer lo propio con lo primero.

Sin embargo, igual que sucede con otros factores psicológicos, el hecho de que haya una poderosa influencia genética en absoluto

significa que tenga que materializarse necesariamente. O, mejor dicho, de ningún modo implica que el individuo vaya a convertirse inexorablemente en un torturador o en un violador múltiple en un futuro.

Cuando eso sucede podemos estar seguros de que ha fracasado algo que los psicólogos denominamos «proceso de socialización». Quienes son responsables de educar apropiadamente a ese niño (o niña), de ayudar a que se convierta en un adulto socializado, han fallado.

Y lo peor es que generalmente lo habrán hecho sin saberlo, de modo apenas

consciente, sin mala intención. Creyendo que lo mejor era dejar expresarse libremente al niño, realmente le han hecho un flaco favor, a él primero, y a los demás después. Evitando poner límites y dejando de ejercer la autoridad que les corresponde, los adultos encargados de educar a ese niño habrán propiciado la creación de una personalidad cruel.

¿Recuerdan a Manolito?

Entonces...

¿Serán esos adultos los últimos responsables de que tengamos que convivir con asesinos sanguinarios?

¿Habría que encerrarlos también a ellos como cómplices de los sucesos que sus retoños cometen en su vida adulta?

¿Nos influye psicológicamente la sociedad?

¿Nos influye mucho la sociedad? ¿En qué medida influye la educación sobre cómo somos? ¿Influye la televisión en nuestra conducta?

¿Verdad que parecen preguntas complicadísimas? Pero, a lo mejor, no es para tanto.

Existen numerosas leyendas urbanas sobre la influencia de la sociedad en el individuo o sobre el hecho de que la educación nos convierte en lo que somos, y no digamos ya sobre el efecto que poseen los medios de comunicación en general y la televisión en particular.

Desde el niño que vio Superman y se lanzó en picado desde un ático, hasta el adolescente que, después de visionar Kill Bill, salió a la calle con una espada samurái y la emprendió a sablazos con quienes

tuvieron la mala suerte de interponerse en su camino. En ambos casos, el diagnóstico es meridianamente claro para algunos.

Sin embargo, puede que hallar la respuesta más verosímil requiera dar algún rodeo.

Antes de aceptar lo aparentemente válido, podríamos preguntamos por qué ninguna otra persona, de los millones de que vieron Superman, decidió arrojarse desde un último piso cubierto con una capa roja. Si el efecto del largometraje fuera tan arrollador como se quiere dar a entender, no tendrían que llamarnos humanos, sino lemmings.

Nadie sensato, o que carezca de interés en vender periódicos o hacerse con el share de la parrilla televisiva, suscribiría la declaración de que Superman es el responsable de que el niño se suicidara de manera tan trágica o de que Quentin Tarantino promovió que un teenager albaceteño cometiera asesinatos atroces.

La pregunta sobre si la sociedad nos influye mucho puede encontrar una respuesta rápida, y fácil, considerando en qué medida nos influyen las personas

que se encuentran más cerca de nosotros, nuestros allegados. Es decir, ¿en qué medida nos influye la convivencia con los miembros de nuestra familia?

Por lo que sabemos, y ya hemos visto antes, la respuesta es de poco a nada. Si un intenso y prolongado contacto apenas influye en cómo somos a la larga o en las cosas que hacemos o dejamos de hacer, ¿cómo es posible que nos influyan decisivamente personas a las que no conocemos de nada o con las que jamás hemos tenido ni tendremos ninguna relación personal?

Quizá se podría argumentar que determinadas estrellas del espectáculo ejercen una poderosa influencia en los jóvenes. De acuerdo. Pero solamente en algunos jóvenes y durante un cierto tiempo. Si esa influencia es únicamente sobre un determinado sector y, en la mayoría de los casos, se disipa con el tiempo, entonces se trata, generalmente, y con alta probabilidad, de una influencia irrelevante a efectos prácticos.

Con la educación pasa algo parecido. Las autoridades no paran de ofrecer cursos o producir panfletos informativos destinados a que los chavales no fumen o a que conduzcan con prudencia y sobrios. Sin embargo, sabemos cuál es el destino de ambas acciones: algunos

jóvenes son sensibles a esos mensajes, una buena mayoría atiende sin demasiado entusiasmo y los demás se toman como un reto hacer justo lo contrario.

Quizá sea una buena estrategia aceptar algo que determinados publicistas usan sin reparos desde hace tiempo: el mundo es como una enorme cafetería en la que se ofrece un extenso abanico de opciones. Hay gente a la que le gusta el café con leche, pero algunos le ponen azúcar y otros no, sacarina sólida o líquida, poco o mucho café, leche fría o caliente. ¿De qué depende esta variedad de gustos?

Quién sabe, pero el hecho es que existen —y eso limitándonos al café con leche

—.

Para complicar aún más las cosas, durante una época puede gustarnos el café con leche, pero, de la noche a la mañana, abominamos del blanco elemento y nos damos al café solo. ¿Por qué? Enigma.

Resumiendo: la sociedad, la educación o la televisión influyen de modo diferente sobre cada uno de nosotros. Por tanto, se trata de una «influencia»

relativa. El término y su significado son inapropiados. Más bien podría

decirse que la sociedad, la educación o la televisión ponen a nuestra disposición un menú. Y somos nosotros, según nuestras particulares inclinaciones, quienes confeccionamos el banquete que deglutiremos durante un periodo de nuestra vida. Pero quizá no en la siguiente fase.41

¿Atenta contra nuestra integridad mental la sobreexposición a los medios de comunicación?

Sí.

En su excelente ensayo (Factfulness. Diez razones por las que nos equivocamos sobre el mundo. Y por qué las cosas están mejor de lo que piensas),42 publicado en 2018 y escrito desde que se le detectó un cáncer terminal hasta su fallecimiento en 2017, el epidemiólogo sueco Hans Rosling —consejero de la Organización Mundial de la Salud, entre otros altos cargos— demostró cómo la escasa fiabilidad de la información que poseemos atenta contra nuestra integridad mental a la hora de valorar adecuadamente nuestro mundo.

Aunque desde luego no es este el lugar para detenernos en sus numerosos detalles, me permitiré, eso sí, recomendarte su lectura y recoger aquí alguno de sus mensajes.

Rosling confeccionó un test con preguntas sobre el mundo para demostrar que los seres humanos, de todo género y condición, respondemos peor que nuestros primos los chimpancés, es decir, con menor precisión que si hubiéramos respondido al azar. Y la razón de ese resultado estaba en que nuestras respuestas venían marcadas por el tsunami de información equivocada al que nos sometemos, voluntaria e insensatamente, al servirnos de los medios de comunicación para documentarnos. Ahí van dos ejemplos.

—¿Cómo ha cambiado en los últimos cien años el número de muertes por desastres naturales?

A. Se ha duplicado.

C. Se ha mantenido.

D. Se ha reducido a la mitad.

—En los últimos veinte años, el porcentaje de la población mundial que vive en condiciones de extrema pobreza...

A. Se ha duplicado.

B. Se ha mantenido.

C. Se ha reducido a la mitad.

Haz tus apuestas antes de que te ofrezca la respuesta correcta.

Y esa respuesta correcta es «se ha reducido a la mitad» en ambos casos.

Menos de tres de cada diez encuestados responden correctamente. Y eso sucede incluso entre las personas que deberían estar mejor informadas de cara a la planificación de las políticas sociales que influyen en nuestro mundo. Un auténtico desastre.

Y el problema nuclear no está en la carencia de información, sino en la posesión de un conocimiento profundamente equivocado sobre el estado del mundo que pisamos.

Como antídoto ante el virus de información falsa que asola nuestra integridad mental para llegar a valoraciones fiables, autores como Rolf

Dobelli han propuesto que nos pongamos a dieta de noticias: «Las noticias son a la mente lo que el azúcar al cuerpo».43

Las plataformas a través de las que accedemos a cantidades ingentes de datos superficiales y dudosos (Google News, Twitter, Facebook, Instagram, etc.) destrozan sin miramientos nuestra capacidad para ponderar adecuadamente la realidad verdaderamente relevante en nuestras vidas. Desconectarse del torrente interminable de noticias de escasa o nula fiabilidad poseería indudables beneficios. Entre otros, menos interrupciones en nuestros mecanismos de razonamiento, menos ansiedad, más tiempo útil, un pensamiento más profundo y más momentos de reconfortante iluminación.

Los medios de comunicación ofrecen noticas que:

representan equivocadamente el mundo tal y como es; son irrelevantes para la mayoría de las cosas verdaderamente importantes; limitan seriamente nuestra comprensión;

son visceralmente tóxicas para nuestro organismo; aumentan masivamente errores mentales como el sesgo de confirmación; inhiben el pensamiento racional;

cambian el funcionamiento de nuestro cerebro entrenándolo para prestar atención a estupideces;

suponen un alto coste para la integridad de nuestras mentes; destruyen la conexión entre reputación y logro (los personajes famosos y admirables apenas coinciden);

resultan de una verdadera investigación en menos del 1 % de las ocasiones; casi nunca han sido contrastadas con rigor;

contribuyen a promover un determinado perfil político y, por tanto, desvirtúan la democracia;

alimentan nuestra pasividad porque nunca podemos hacer nada al respecto y en absoluto contribuyen a conectarnos.

La única contramedida efectiva ante el virus de la desinformación consiste en alejarse cuanto antes de la tentación, desconectarse de la corriente para dedicarse a leer sosegadamente material que pueda contribuir a una mejor comprensión de nuestro mundo. Es muy improbable que, al materializar esa desconexión, nos vaya a pasar desapercibido lo que realmente importa, aquello que merece ser conocido.

No tengo demasiadas esperanzas en que seamos capaces de seguir las sabias consignas de Rosling y Dobelli, pero me considero obligado, por responsabilidad moral, a recoger y promover sus mensajes en estas páginas. Si me preguntasen como psicólogo, desde luego no dudaría en suscribir sus palabras para contribuir a reducir el castigo a nuestra integridad mental al que nos someten los medios.

¿Por qué algunas personas nos caen mal al conocerlas?

Para qué engañarnos, a todos nos ha pasado algo así en alguna ocasión. Quizá en más de las que quisiéramos confesar abiertamente.

Nos presentan a alguien, o ni siquiera es preciso que se produzca ese suceso, y sentimos un rechazo inexplicable hacia él o ella. No hay química, algo falla en la conexión.

Incluso se ha podido dar el caso de que hayamos sido nosotros los receptores de tamaña mala cantidad de vibraciones —por tanto, es cuestión de física además de química—.

Hay gente que conecta nada más conocerse y personas que, hagan lo que hagan, fracasan al intentar alcanzar el perseguido y deseable vínculo.

Nada me gustaría más que ofrecer una respuesta clara y contundente a algo que nos preocupa a muchos de nosotros. A nadie le atrae la idea de, digámoslo así, caer mal a los demás. Y, con frecuencia, también nos inquieta que determinadas personas nos den dentera. Es desagradable, para qué negarlo.

Lo interesante del fenómeno es que, cuando eso sucede, tratamos desesperadamente de encontrar una explicación. «Es un latazo», «tiene una mirada torva», «le huele el aliento», «es de Sabadell», «cojea de un modo inquietante». El argumento es irrelevante. Lo importante es que siempre acabamos encontrando una causa razonable para nosotros.

Pero ¿existe tal causa? Es posible que le huela el aliento o que sea de Sabadell.

Pero ¿es eso suficiente para explicar este fenómeno universal? ¿Bastan ese tipo de factores para que nos caiga mal una persona nada más conocerla?

Me inclino a pensar, y reconozco que me veo abocado a echar mano de mi experiencia y de mi sentido común psicológico (no del sexto), que cuando alguien nos cae mal nada más conocerle es por la misma

razón por la que nos

cae bien.

Simple y llanamente, los humanos liberamos sustancias químicas constantemente. ¿Te suenan las famosas feromonas? Pues son solamente un ejemplo.

Secretamos sustancias «diseñadas» por la evolución para provocar una reacción en quienes nos rodean. Constituyen un medio de comunicación no consciente que se transmite por el aire, como las ondas de radio o el SARS-CoV-2, por poner alguna analogía que nos ayude a comprender fácilmente la cosa.

Los mensajes que transmiten sustancias como las feromonas pueden generar una especie de campo de encuentro entre las personas que se acaban de conocer. Los mamíferos marcan el límite de sus territorios con hormonas segregadas por determinadas glándulas. Los olores producidos se detectan a distancia, influyendo en su conducta.

Estamos acostumbrados a ver el efecto de esta clase de olores en, por ejemplo, nuestros mejores amigos, los canes. Miramos con condescendencia y nos creemos inmunes, pero estamos en un error. Bastante grave, por cierto. Nosotros también estamos dentro de ese círculo.

El mercado de feromonas y sustancias varias es apabullante en, por ejemplo, el mundo sexual. Es fácil encontrar perfumes que juegan con esa clase de sustancias diabólicas para prometer paraísos eróticos a sus poseedores. Hay sustancias para ellas y para ellos. Y, por lo que parece, funcionan más o menos razonablemente.44

El impulso sensorial de, por ejemplo, la feromona, se dirige con prestancia y asertivamente hacia una estructura cerebral denominada hipotálamo, situada en nuestro cerebro arcaico. Nos presentan a una persona y nos gusta. Las feromonas están jugando con nosotros sin que seamos conscientes.

Pero también puede disgustarnos, exactamente por el mismo tipo de factor. Por alguna razón, nuestras químicas no coinciden y sentimos alguna clase de amenaza que nos lleva a experimentar un profundo rechazo. Nuestro cerebro primitivo ha decidido que nos cae mal. Y ahora le llega el turno al cerebro más evolucionado, a la corteza cerebral, especializada en buscar y encontrar justificaciones para casi cualquier cosa. Elaboramos compulsivamente hasta encontrar paz espiritual tras haber dado con la razón que subyace a esa emoción:

es de Sabadell.

Así somos los humanos.

¿Por qué hay gente más inteligente que otra? ¿Se puede mejorar la inteligencia?

Hay gente más y menos inteligente, y la razón no está en que los primeros se hayan esforzado más que los segundos en el colegio, o en que sus padres hayan puesto un mayor empeño en su educación. Tampoco se debe a que estén acostumbrados a leer mucho, a que resuelvan crucigramas o a la insensata cantidad de horas que dedican a jugar con la Nintendo, la PlayStation o la Xbox.

Es indiscutible que los chavales más inteligentes lo hacen mejor en el colegio, leen mucho o se enfrentan a complicados retos que resuelven con pasmosa elegancia. Sin embargo, eso no los hace más inteligentes, sino que ya lo son de entrada.

Un familiar y doloroso ejemplo, al menos para algunos padres, es el relacionado con los hábitos de lectura de sus retoños. Leer amplía el vocabulario de los niños y facilita, de ese modo, su acceso al conocimiento sobre el mundo. Sin embargo, los mismos padres, practicando similares estrategias para incitar la lectura en sus dos vástagos, se encuentran con que uno de ellos acepta la invitación a las primeras de cambio, mientras que el segundo prefiere jugar con mecanos y rechaza abrir un libro, por muy entretenido que pueda ser según la versión multicolor de los progenitores.

¿A qué se debe esa diferencia?

Sencillo: los dos chavales son distintos desde la línea de salida de sus vidas, poseen diferentes inclinaciones y talentos desde antes de ser colocados en su cuna.

Si usamos la terminología más apropiada para esta pregunta, deberíamos decir que las capacidades intelectuales de los dos niños están desigualmente distribuidas. El primero siente una atracción prácticamente espontánea hacia la lectura porque sus capacidades relacionadas con el lenguaje le facilitan la tarea, la convierten en algo agradable. El segundo posee, en cambio, unas capacidades

vinculadas a la esfera visoespacial, lo que le permite disfrutar de la manipulación de objetos.

Los padres ni pueden ni, a mi juicio, deben luchar contra esas

tendencias naturales. Al contrario, deberían esforzarse por conocerlas y procurar adaptarse a ellas para facilitar el desarrollo intelectual de sus niños.

Se aprende más y mejor disfrutando que sufriendo.

Pero, cuidado, si alguien es bueno con el lenguaje y se centra solo en eso, entonces descuidará las demás esferas de su inteligencia. Es lógico que disfrute especialmente de ese campo, pero los demás no deberían caer en el más profundo de los olvidos.

El desarrollo cognitivo —o mental— requiere, además, disciplina. Igual que en el caso del ejercicio físico: podemos odiar las flexiones y adorar el ejercicio aeróbico, pero sabemos que la tabla debe estar equilibrada para alcanzar la meta, por lo que procuramos trabajar en ese sentido. Con la inteligencia sucede algo similar. La cosa no es tan diferente.

A menudo los científicos declaran que no sabemos cómo mejorar la inteligencia.

Y, hasta cierto punto, tienen razón.45 Sin embargo, es posible que la estrategia de aproximación al problema de la mejora de la inteligencia no haya sido del todo apropiada.46

Cuando acudimos regularmente al gimnasio percibimos con claridad cómo mejora nuestro estado físico. Sin embargo, cuando abandonamos esa saludable costumbre, al poco tiempo notamos un declive que solamente recuperaremos al regresar a los viejos hábitos de un ejercicio regular.

Los programas que se han aplicado hasta ahora destinados a mejorar la inteligencia han sido temporales, a lo sumo de dos años. Los efectos positivos son notorios, pero, como en el caso del gimnasio, poco después de dar por finalizado el programa se aprecia un declive en el grupo al que se ha estimulado equiparable al que cabría esperar de un grupo de control con el que no se hizo nada.

¿Qué pasaría si la estimulación se prolongara en el tiempo?

Mi predicción, y la de algunos de mis colegas, es que el efecto beneficioso

perduraría. Por eso comienza a haber un número creciente de científicos que sostienen que, en su terminología, la educación debe prolongarse durante toda la vida. No basta con graduarse en el

instituto y echarse a dormir.

Hay gente más inteligente que otra, dependiendo de la suerte que hayan tenido.

Si sus padres son muy inteligentes, entonces es bastante probable —y probable no es seguro— que él o ella también lo sea, debido a que son parientes. Si sus padres son menos inteligentes, entonces será probable que él o ella también se sitúe en un nivel parecido. Nosotros no elegimos a nuestros padres, y, por tanto, nuestra capacidad intelectual depende de la suerte que hayamos tenido, depende de un capricho del destino.

A partir de ahí, lo que suceda durante nuestras vidas moverá algo hacia abajo o hacia arriba nuestra capacidad intelectual, pero no cabe esperar cambios especialmente reseñables. Al menos por ahora. Algunos estamos seguros de que es cuestión de tiempo.

Hasta que podamos superar esa situación, convendría que fuésemos realistas y actuásemos en consecuencia, sea en el colegio, en los hogares o en las ocupaciones, por poner solamente algunos ejemplos. Prometer el paraíso en la tierra, si no sabemos cómo cumplir la promesa, resultará cruel en determinadas circunstancias.

¿Cómo puedo mejorar en mis estudios?

¿Es esta una pregunta únicamente para escolares de primaria, secundaria y universidad?

En buena medida así es, pero la respuesta va más allá de esas poblaciones.

Nos referiremos a cualquier persona que, por la razón que sea, debe estudiar, que se ve en la tesitura de tener que adquirir una serie de conocimientos hincando los codos. Y, en la actualidad, no solamente deben hacerlo los jóvenes.

En el mundo de la empresa la gente debe formarse casi constantemente. Hace algunos años se aprendía a desarrollar una actividad y ahí terminaba la cosa.

Ahora de ningún modo es así. Actualmente hay que reciclarse profesionalmente con relativa frecuencia, y eso requiere estudiar, de una u otra manera. ¿Te suenan de algo los seminarios o cursos de formación? ¿O el aprendizaje de una segunda lengua para promocionarse? ¿O una versión renovada del dispositivo de

diagnóstico en un taller de reparación de automóviles?

Recuerdo una anécdota de un familiar de edad que solía contarme cómo fueron sus comienzos en la universidad. Hablaba, con admiración, de un profesor de Matemáticas, cuyo nombre omitiré. El curso duraba nueve meses, pero dedicaron el primer trimestre a entrenarse en cómo estudiar matemáticas. Eso les permitió disfrutar plenamente de los siguientes seis meses y nadie, absolutamente nadie, consideró que esa primera parte del curso hubiese sido una pérdida de tiempo.

Hace tiempo se puso de moda eso de «enseñar competencias». Reconozco que dediqué meses a intentar comprender cuál es la lógica que está detrás de esa, en principio, buena idea. Pero tras golpearme repetidamente con el mismo muro, destilé una negativa valoración. El concepto de competencia es demasiado ambiguo para que se pueda sacar algo en claro de esa moda. Espero que remita pronto, por el bien de los discentes.

También irrumpieron con fuerza en el mundo de la formación las llamadas

nuevas tecnologías —que, desde luego, ya deberían considerase viejas —. Las pruebas de las que disponemos son reacias a apoyar el estudio basado en esas tecnologías.47 Veremos más sobre la interacción entre la adquisición de conocimientos y el aprendizaje, en su relación con nuestros cerebros, en otra de las preguntas que pondremos sobre la mesa.

Tuve bastantes oportunidades para pensar en problemas relacionados con los estudios, y mis conclusiones no son especialmente positivas. El hecho de que la mitad de la población se sitúe por debajo de la media en su «aptitud educativa»

o, lo que es lo mismo, en su capacidad para aprender estudiando, es un fenómeno natural.

Señalaba Carl Sagan en su excelente ensayo El mundo y sus demonios (1995) el asombro y la alarma manifestados por el presidente Dwight Eisenhower al descubrir que la mitad de los estadounidenses tenían una inteligencia por debajo de la media. Pero el hecho es que una de cada dos personas que tratan de estudiar lo tienen difícil, se use el método que se use —nuevas tecnologías y competencias incluidas—, para obtener un beneficio duradero del proceso educativo. La otra mitad de la población posee una aptitud educativa que puede

permitirle obtener algún beneficio de lo que estudia, pero, dentro de ese rango, existe también una sustanciosa variabilidad. Algunos aprenden con facilidad, mientras que otros deben esforzarse, y mucho. Unos pueden aprender casi por su cuenta, mientras que otros requieren bastante apoyo y supervisión.

Aunque es poco conocido, durante años se han buscado métodos educativos encaminados a enfrentarse a esa variabilidad natural, de modo que se pudiera obtener el mayor beneficio posible a pesar de todo. Algunos psicólogos, desencantados con el «romanticismo educativo»48 —la idea de que todo el mundo puede aprender lo que desee si se esfuerza lo suficiente—, se han empeñado en averiguar cuál es el método de enseñanza que incrementa el beneficio que pueden sacar las personas de sus estudios.

Ese esfuerzo titánico ha producido algunos resultados interesantes, pero lejos de ser revolucionarios. Por lo que sabemos, es imposible evitar el fenómeno natural señalado —del que, por cierto, nadie es culpable—, aunque se puede intentar reducir su impacto. Por ejemplo, se ha comprobado que quienes poseen una menor aptitud educativa obtienen un mayor beneficio de sus estudios cuando se les dirige atentamente en el proceso de adquirir conocimientos, de aprender. Por el contrario, aquellos que disfrutan de una mayor aptitud educativa lo hacen

mejor cuando se les permite tomar sus propias decisiones, ir más a su aire —lo que no supone conducirse de modo negligente, cuidado—.

Resumiendo: la manera más efectiva de mejorar en los estudios, de promover el aprendizaje, es conocer nuestras limitaciones —y nuestras virtudes— y procurar rodearnos de un ambiente educativo que se acople, lo mejor posible, a ellas. La autonomía no es positiva para todo el mundo, como tampoco lo es una estrecha supervisión.

Huyamos de las recetas educativas válidas para todo el mundo. No funcionan.

¿Por qué se nos olvidan las cosas? ¿Nos inventamos nuestros recuerdos?

Quizá en 1900 fuese innecesario recordar demasiadas cosas. En pleno siglo XXI es absolutamente vital, para nuestra salud mental, saber olvidar y hacerlo sin contemplaciones. Se nos olvidan algunas cosas porque debe ser así. Es cuestión de supervivencia.

Es numeroso el grupo de personas que acuden al psicólogo —o que preguntan a algún amigo que, además, es psicólogo— alegando enormes e insalvables problemas de memoria. Declaran que, de un tiempo a esta parte, no recuerdan cosas que antes rescataban con facilidad de su almacén de memoria: dónde pusieron las llaves, dónde se situaba el Vaticano con respecto al Coliseo o si han leído la segunda parte del capítulo doce de la novela a la que se encuentran enganchados —tranquilo, no es de Dan Brown, de Erika L. James o de George R. R. Martin—.

Esa clase de olvidos revisten escasa importancia. Sin embargo, la población de personas mayores está creciendo rápidamente en el mundo. La media de edad es cada vez más elevada, lo que produce una manifestación creciente de deterioros.

Uno de los principales dramas de quienes comienzan a padecer, a edad avanzada, alguna clase de demencia es la pérdida de sus recuerdos. Hasta cierto punto se es lo que se recuerda. Cuando eso falla, la identidad se difumina, produciendo un intenso dolor psicológico.

Es natural, por tanto, que a la gente le preocupe olvidarse de sus cosas. Es consciente de que, sin los recuerdos, su mundo se vendría abajo. Tener dificultades para recordar la primera vez que nos besaron, el saludable aspecto de nuestra hija al nacer o el día en el que recibimos reconocimiento por nuestra trayectoria laboral se convertiría en una auténtica pesadilla. Seríamos poseídos por la sensación de que nuestro paso por este mundo habría sido un sinsentido.

Es fácil caer en el error de pensar que recordar es algo que sucede o no sucede.

Podemos estar tentados a suponer, incorrectamente, que olvidar o recordar

obedece a mecanismos en los que somos pasivos. Nada de eso. Recordar y, por tanto, olvidar es un proceso activo. Nosotros contamos en la ecuación, poseemos un papel protagonista.

Antes hemos dicho que olvidar es necesario para evitar ser inundados por una avalancha inútil de información. Ser incapaces de dejar de memorizar y recordar es, quizá, una pesadilla aún más intensa que la de olvidarse de determinadas cosas. Es apropiado recordar un fragmento de un famoso relato de Jorge Luis Borges, «Funes el

memorioso»:

«Más recuerdos tengo yo solo que los que habrán tenido todos los humanos desde que el mundo es mundo. [...] Mis sueños son como la vigilia de ustedes.

[...] Mi memoria, señor, es como un vertedero».

Para ser eficientes, nuestros recuerdos deben organizarse. Si intentamos encontrar un libro en una caótica biblioteca, tendremos más problemas que si nos tomamos la molestia de buscar y encontrar alguna clase de orden que, llegado el momento, podamos usar para ir directos al grano. En el primer caso puede darse la circunstancia de que a) extraviemos el preciado texto o b) pensemos que lo poseemos, pero, en realidad, nunca haya formado parte de nuestros fondos. Esta segunda posibilidad conecta con el inquietante mundo de la invención de los recuerdos.

Nuestro cerebro es un órgano especializado en encontrar sentido, sea como sea, a las más variadas situaciones y circunstancias. Por lo tanto, con tal de encajar las piezas, hará lo posible para convencernos de que algo que nunca existió realmente tuvo lugar. Si ese recuerdo inventado contribuye a darle sentido a una historia, el cerebro nos hará creer que fue real usando las más sofisticadas artimañas.49

La experiencia demuestra que olvidamos y que recordamos en falso. Ambos fenómenos están relacionados con el hecho de que el modo en el que está montado nuestro sistema de memoria es peculiar. No es, desde luego, como una biblioteca. Nunca encontraremos un libro en nuestra biblioteca mental, sencillamente porque ese libro no existe. Cuando recordamos, construimos el texto que compone los volúmenes de nuestra vida pasada. Hoy en día ignoramos

cómo se lleva a cabo exactamente ese proceso, pero estamos bastante seguros de que es así. De ahí que sea fácil entender por qué se pueden inventar determinados trazos de la historia.50

La mejor estrategia para recordar los hechos es practicar y organizarse.

Algunos piensan que esforzarse por recordar la filmografía de Peter Greenaway, Luis Buñuel o Akira Kurosawa, así como los ingredientes esenciales de la comida tailandesa o los ríos de Canadá, por simple diversión y sin consultar en internet, es verdaderamente estúpido.

Háganme caso: no lo es.51

¿Se pueden analizar los sueños?

Esta es una pregunta que, sin tapujos, resulta envolvente para algunos legos.

Salvo dentro del círculo, generalmente alejado de la universidad, del psicoanálisis, los psicólogos de hoy en día están cero interesados en el mundo de los «sueños».

El intelectual que hizo saltar a la fama, en el mundo entero, el problema de los sueños y su significado fue el médico vienés Sigmund Freud. Es fácil que mucha gente sea capaz de recordar incluso su aspecto físico, puesto que ha sido motivo recurrente en varios frentes culturales. En nuestro país, por ejemplo, el genial Salvador Dalí se inspiró en sus ideas para crear una parte de su obra. Otro gran artista, Woody Allen, estuvo obsesionado, durante bastantes largometrajes de su dilatada trayectoria, con las malas pasadas que nos juega el inconsciente, del que Freud nos obligó a tomar conciencia.

Lo que el doctor austriaco propuso es que nuestra vida consciente se encarga de que el océano del inconsciente nos resulte desconocido, hasta el punto de ignorar su existencia. Queremos desear determinadas cosas, pero si, por ejemplo, son culturalmente reprobables, entonces activaremos mecanismos de represión que aplacarán el impulso, quedando ese deseo relegado a la fosa abisal del mundo inconsciente.

Pero la represión es más débil cuando dormimos. En ese estado, la conciencia apenas puede controlar la vertiginosa actividad que tiene lugar por debajo de la superficie. Los sueños son un medio a través del que se revelan los contenidos de esa parte de nuestra mente, de lo que está más allá de lo evidente.

Deseamos acostarnos con el marido de nuestra entrañable vecina, pero sabemos que eso es ilegítimo, así que el deseo se reprime. Aunque esa represión es inútil para eliminar el deseo de meternos en la cama con él. Conscientemente hasta podemos llegar a convencernos, sin darnos cuenta, de que, en realidad, ni siquiera nos gusta. Pero cuando caemos presa de Morfeo, la cosa cambia y viajamos con él a una cabaña sobre un mar azulado en Bora Bora. La situación

es ideal para consumar un acto memorable, pero, sin saber muy bien por qué, nos despertamos repentinamente y a los pocos minutos hemos olvidado qué estábamos soñando. La conciencia ha vuelto a tomar las riendas de nuestra vida, y las aguas —menos azules que en

el sueño— vuelven a su cauce.

Al menos esta es la versión oficial, sin remasterizar, de Freud.

Hace tiempo que los científicos discrepan de esa manera de ver los sueños. Es evidente que soñamos. Algunos recuerdan mejor que otros el contenido de sus sueños, pero todos soñamos. Sin embargo, que lo que se sueña posea algún significado real y que, por tanto, se pueda interpretar es algo bastante dudoso.

Quizá, andando el tiempo, debamos darles la razón a los psicoanalistas, pero, hoy por hoy, la mayor parte de la comunidad científica se decanta por pensar que los sueños son, simplemente, imágenes y escenas, por muy elaboradas que estas puedan parecer, producidas espontáneamente por nuestro cerebro en ese periodo de descanso.

¿Cómo es posible que la explicación de los sueños sea algo tan simple cuando, ante un jurado, llegaríamos a declarar, por lo más sagrado, que las cosas que soñamos son verdaderamente elaboradas?

Si fuésemos francos, deberíamos aceptar que es complicado separar lo que realmente soñamos de lo que creemos haber soñado. Admitiremos que cuando soñamos carecemos de conciencia y, por lo tanto, deberemos aceptar que, en el periodo de transición que hay entre que estamos dormidos y nos despertamos, podemos haber unido estratégicamente las piezas y las imágenes dispersas que ha producido nuestro cerebro para encontrar coherencia donde, en realidad, no la hay. De ahí que, con relativa frecuencia, sea imposible encontrarle los pies y la cabeza a la mayoría de nuestros sueños.

Pienso que es inútil darle más vueltas al asunto. Por muy fascinante que pueda resultar una conversación con alguien que dice ser capaz de interpretar nuestros sueños, e incluso que existan supuestos vínculos entre ciertos símbolos y un significado muy concreto (volar, por ejemplo, se asocia al sexo), opino que la ciencia establecida tiene por ahora las de ganar. Reconociendo, eso sí, que podemos estar equivocados. Las pruebas de que los sueños posean algún significado que se pueda interpretar distan de ser concluyentes. Los fenómenos extraordinarios requieren pruebas igual de extraordinarias, nos recordaría Sagan desde la tumba.

Pedro Calderón de la Barca concuerda con esa valoración general sobre los sueños:

Yo sueño que estoy aquí

destas prisiones cargado,

y soñé que en otro estado

más lisonjero me vi.

¿Qué es la vida? Un frenesí.

¿Qué es la vida? Una ilusión,

una sombra, una ficción,

y el mayor bien es pequeño:

que toda la vida es sueño,

y los sueños, sueños son.

Y, que se sepa, el dramaturgo nunca se dedicó a la ciencia.

¿Se puede adivinar cómo eres según cómo escribes?

No.

Lamento ser categórico, pero las pruebas son concluyentes.

Permíteme contarte una experiencia personal.

Regresaba a mi domicilio, tras una intensa jornada laboral, por una tranquila carretera. Sin apenas ser consciente, conecté el aparato de radio y sintonicé una de mis emisoras favoritas por dos razones: 1) no hay publicidad y 2) se basa en una información cruda, sin adornos ni sesudas opiniones, generalmente tendenciosas.

A los pocos minutos pude escuchar, en una sección dedicada a la psicología, una serie concatenada de declaraciones sobre la grafología y su relación con la mente y la conducta humanas. Lo que oía logró sacarme de mi estado de semiinconsciencia.

La grafología suele definirse como una técnica proyectiva destinada a analizar la escritura de un individuo. Su objetivo es describir su personalidad y su carácter, llegando incluso a referirse a su equilibrio mental y fisiológico, sus emociones, su inteligencia y su vocación profesional.

Vayamos, una vez más, por partes.

Es una técnica «proyectiva» porque se presupone que la forma en la que una persona escribe «proyecta» características esenciales sobre su mente, sobre sí misma. El profesional de la grafología se ha preparado para extraer la información relevante de la forma de las palabras escritas por la persona, para poder establecer un diagnóstico sin ningún pudor, sin tan siquiera preguntarle absolutamente nada a la persona interesada. Ese diagnóstico incluye nada menos que su personalidad o su inteligencia.

A la psicología científica le ha costado bastante tiempo y esfuerzo encontrar

modos objetivos de evaluar la inteligencia de una persona y, con respecto a la personalidad, todavía no se ha logrado de modo completamente satisfactorio.

Para medir la inteligencia de una persona se usan sofisticados dispositivos que requieren un entrenamiento bastante exhaustivo del profesional. La aplicación de tales instrumentos es compleja y el método para obtener las puntuaciones, que luego se usarán para hacer una interpretación, también requiere bastante pericia y entrenamiento.

¿Por qué decimos que se puede medir «objetivamente» la inteligencia de una persona?

Porque dos o más profesionales llegarán a similares conclusiones cuando evalúen, independientemente, a la misma persona. O, dicho de otro modo, podríamos fiarnos del resultado alcanzado en esa evaluación. En el caso de la personalidad sucede algo parecido, siempre que el profesional use un instrumento adecuadamente estandarizado.

Si la grafología fuese un instrumento de cuyos resultados pudiéramos «fiarnos», entonces debería suceder algo similar a lo que acabamos de describir con respecto a la evaluación que se puede hacer con los instrumentos de medición con los que cuenta, en la actualidad, la psicología científica para el caso de la inteligencia o la personalidad.

¿Es así?

No.

Si presentamos una página con letras escritas por una misma persona a tres grafólogos distintos, las conclusiones que extraiga cada uno de ellos sobre esa misma persona serán bastante diferentes. Por lo tanto,

sería insensato fiarse de lo que se pueda decir a partir de la forma en la que escribimos.

Por supuesto, el hecho podría quedar en mera anécdota sin mayor trascendencia.

Sin embargo, puede poseer importantes repercusiones sobre la vida de algunas personas. Y voy a poner solamente un ejemplo, en pos de la brevedad.

¿Te parecería razonable o, mejor dicho, justo, que se decidiese qué candidato a un trabajo está mejor preparado a partir de la forma en la que escribe?

Y no me refiero a si usa un lenguaje más o menos sofisticado, sino, literalmente,

a la «forma en la que escribe», a cómo traza las letras de su texto escrito.

En el programa de radio al que me he referido al principio, se despachaban a gusto glosando las excelencias de la grafología para algo tan serio para la vida de las personas como es la selección de personal. Si alguien puede decidir, a partir de esa información tan arbitraria, quién será contratado y quién será descartado, entonces la sociedad aún está inmadura y sigue ignorando, desgraciadamente, una de las contribuciones más importantes de la psicología científica a la justicia y la imparcialidad en esa clase de procesos, dolorosos, pero especialmente cruciales para las personas implicadas.52

¿Por qué hago cosas que realmente no quiero hacer?

Hay muchas razones que pueden estar detrás, por lo que serían necesarias varias respuestas. Además, quizá haya que subrayar la palabra «realmente», dada su relevancia en este contexto.

Algunas personas parecen tener las cosas meridianamente claras, apenas manifiestan dudas sobre lo que deben o desean hacer y lo que no. Esa clase de individuos se corresponden con quienes consideramos seguros de sí mismos y a menudo nos provocan admiración.

Sin embargo, si tuviésemos en cuenta la experiencia acumulada, nos percataríamos de que aquello que hacemos o dejamos de hacer suele resultar de un proceso de toma de decisiones en el casi nunca se han considerado todas las posibles variantes relevantes. Y eso vale también para quienes actúan como si lo hubieran hecho, como si fuesen Beth

Harmon destruyendo a sus oponentes sobre el tablero de ajedrez.

Hay factores que se han dejado a un lado al adoptar una determinada decisión antes de actuar, y, por tanto, es natural que, poco después, dudemos sobre si habremos hecho lo correcto, lo más adecuado.

Para complicar aún más la coyuntura, al proceso racional de llegar a una decisión debe añadírsele el ingrediente emocional. En un momento determinado de nuestras vidas podemos encontrarnos experimentando una sensación de

«bajón». O, en palabras algo más técnicas, nuestro estado de ánimo se corresponde con la tristeza y la desesperanza.

Una misma situación bajo un determinado estado de ánimo será interpretada, posiblemente, de modo distinto a si ese estado fuese otro. Un ejemplo bastante típico es la decisión de abandonar una relación sentimental.

Una mujer decide expresarle a su pareja el deseo de abandonar la relación en la que llevan envueltos varios años. Tienen un encuentro en un terreno neutral —el restaurante en el que se conocieron, por ejemplo—, y ella le explica, con lujo de

detalles, las razones que están detrás de su decisión. Dolorosamente, la pareja acepta la situación, aunque racionalmente le cuesta comprender los motivos puestos encima de la mesa.

Sin embargo, pasado algún tiempo esa misma mujer decide telefonear a su expareja para, con la más peregrina de las excusas, encontrarse, una vez más, en aquel famoso restaurante, cuando menos en su propia historia personal. Durante la cena cede a la tentación de tantearle sobre su vida actual, si sigue en su trabajo, si le va bien, y, yendo al grano, si ha rehecho su vida sentimental.

Descubre que la respuesta a la pregunta que realmente le interesaba es positiva.

Su expareja ha conocido a otra persona, con la que vive y con la que ha encontrado la felicidad que también vivió con ella.

¿Qué pasó?

Es difícil de decir, pero, desde luego, se podría concluir que se trata de un ejemplo clásico de arrepentimiento. Hizo algo que, realmente, no quería hacer.

¿Por qué llegó a colocarse en esa situación de riesgo?

¿Por qué no esperó un poco de tiempo antes de pedirle a su pareja que aceptase la ruptura de su relación?

Desde luego no es seguro, pero, probablemente, darse un poco más de tiempo hubiera permitido valorar las cosas bajo diferentes estados de ánimo y, por tanto, de una manera más objetiva.

Las emociones nublan nuestro juicio, impiden que adoptemos las decisiones menos perjudiciales para nuestras vidas. Cuantos más factores se encuentren implicados, peores compañeros de viaje serán las emociones y los sentimientos.

Y la razón de ese hecho es fácil de ver: las emociones obligan a simplificar, porque ese es su modo de actuar. La razón es compleja y, además, bastante imperfecta.

Resumiendo: la recomendación para quienes se encuentren ante la duda de qué hacer en una determinada situación que consideren importante en sus vidas es darse tiempo. Una decisión más sabia solamente será posible cuando pasemos los elementos relevantes de la situación por el matiz de distintos estados emocionales. Si seguimos pensando y sintiendo lo mismo

cuando estamos tristes y alegres, entonces seguramente la decisión que adoptemos será la correcta, al menos para nosotros.

¿Existe la crisis de los cuarenta?

Por supuesto.

Eso sí, puede que sea a una edad de calendario diferente.

«Los cuarenta» corresponde a un valor promedio. La pubertad tampoco llama a la puerta exactamente a los once años.

La edad biológica es bastante más reveladora que la cronológica, hecho que han demostrado de manera contundente las investigaciones más recientes en neurociencia.53

Existe un rango que puede oscilar arriba o abajo, dependiendo del propio proceso madurativo de cada persona. Pero existir, existe, salvo que nos fijemos en algún mutante.

Nuestra vida pasa por distintos ciclos, hecho de sobra conocido y que

apenas requiere explicación. Nacemos, somos criados por nuestros padres, vamos al colegio, luego al instituto y quizá a la universidad. Durante ese periodo vamos ganando independencia, con lo que a cada año que pasa se nos va exigiendo, en mayor grado, que vayamos tomando nuestras propias decisiones. Es un proceso inexorable. Y también duro.

Mientras residimos en el seno familiar, otros, generalmente nuestros padres, toman decisiones por nosotros. Pero al llegar la pubertad se produce en nuestro interior una revolución hormonal que genera cambios físicos y también, por supuesto, psicológicos. La naturaleza nos apremia para que busquemos nuestra propia identidad, lo que suele acarrear conflictos, de variado calado, y habitualmente estacionales, a nuestro alrededor.

Pasado ese periodo, el torrente se va calmando, aunque todavía percibimos una corriente de cierta fuerza. Seguimos formándonos, si vamos a la universidad, o buscamos un lugar en el que ganarnos el pan, un trabajo, vaya. En cualquiera de los dos casos, encontramos, poco a poco, nuestro espacio personal, nuestro lugar,

en este mundo.

Con el tiempo, quizá, formamos un hogar, unipersonal o no. Es un momento en el que apenas pensamos en el inevitable final y seguimos viéndonos más próximos a la juventud que a la madurez. Tenemos la sensación de ser inmunes a muchas de las cosas que preocupan a los mayores. No van con nosotros.

Sin embargo, el reloj, lo miremos o no, marca las horas, los días, los meses y los años.

Como por arte de magia, alcanzamos el ecuador de nuestras vidas. Ese momento, por pura cronología, se sitúa alrededor de los cuarenta años.54

Desde ese pináculo podemos mirar hacia atrás, y, al hacerlo, el comienzo de nuestra andadura se vislumbra más difuso, mientras que la segunda parte se ve ahora más clara que poco antes. Metafóricamente, es como si hubiéramos escalado una montaña, ahora estuviéramos en la cima y supiéramos que solo nos resta descender por el otro lado.

Sentir desazón al darnos cuenta de que una vez que comencemos el descenso ya no podremos ver el otro lado es algo lógico. Algunas personas aceptan sin más ese hecho natural. Otras se limitan a

tolerarlo con mayor o menor dignidad. Las demás lo llevan francamente mal y se muestran inconsolables, al menos durante un cierto tiempo.

Esa es la crisis de los cuarenta.

Quienes se resisten a aceptar la realidad de que han comenzado a descender la montaña por el otro lado pueden llegar a tomar decisiones drásticas en sus vidas con el ánimo de engañarse, de evitar aceptar lo que resulta inevitable —omitiré los ejemplos que son universalmente famosos—.

Absolutamente todos nosotros tenemos que hacer el mismo camino, por muy personalizado que este pueda ser. No hay más remedio, y cuanto más tiempo se tarde en aceptarlo, menos disfrutaremos de esa nueva visión, de esa segunda parte de nuestras vidas, que puede seguir siendo deliciosa, aunque seguramente diferente.

Por debajo del hecho asociado al barniz psicológico de la crisis de los cuarenta se encuentran también, igual que en la pubertad, determinados cambios

hormonales. En el caso de las mujeres se aproxima la menopausia, y en el de los varones, a pesar de que durante mucho tiempo se creyó que nada cambiaba en ellos con respecto a esta cuestión, también se producen alteraciones, a menudo sustanciales.

Todas las fases de nuestras vidas valen su peso en oro para cada uno de nosotros, por lo que sería sabio aprender a disfrutar de ellas, en lugar de atormentarse pensando que cualquier tiempo pasado fue mejor y que lo que está por venir nunca superará a eso que fue. Es falso.

Regodeémonos en esa ruta descendente, porque las vistas son estupendas y, por pura gravedad, deberemos esforzarnos menos al caminar.

¿De qué depende la felicidad?

Son frecuentes los informes científicos en los que se compara a los países en una serie de factores socioeconómicos. Algunos de esos países son más ricos que otros, la calidad educativa de la que disfrutan sus ciudadanos es mayor, su renta media es más alta, el acceso a los medios de comunicación es más flexible y así sucesivamente. Generalmente, esa serie de indicadores suele resumirse en un número que expresa el llamado «desarrollo humano». Y los países pueden

ordenarse según ese número.

Entre las naciones con mayor desarrollo humano se encuentran Noruega, Islandia, Australia, Irlanda, Suecia, Canadá, Japón, Estados Unidos, Suiza, Países Bajos, Finlandia, Luxemburgo, Bélgica, Austria, Dinamarca, Francia, Italia, Reino Unido y España.

Ahora bien, una pregunta relevante, que ahora viene al caso, es si ese desarrollo humano se asocia a una mayor felicidad en los ciudadanos de esos países con respecto a aquellas naciones en las que el desarrollo es menor.

La evidencia señala que la respuesta es negativa, es decir, que no existe un patrón consistente según el cual a mayor desarrollo humano, mayor grado de felicidad.

La sabiduría popular, a menudo erróneamente menospreciada por determinados intelectuales, recoge ese hecho mediante eso de que «el dinero no da la felicidad». Con más frecuencia de la que nos permitimos pensar, el dinero convierte a algunos individuos en seres desgraciados e infelices. ¿En cuántas ocasiones nos han llegado noticias de familias rotas a consecuencia de, por ejemplo, las fricciones producidas por el reparto de una cuantiosa herencia?

Por consiguiente, sería fácil concluir que una cosa es el desarrollo humano y la serie de factores sociales que contribuyen a él, y otra, bastante diferente, la felicidad con la que pasamos por la vida. Pero, entonces, ¿de qué depende esa felicidad perseguida por todos y cada uno de nosotros con un entusiasmo que raya en la obsesión?

De una quimera.

Se supone que seremos capaces de identificar las sensaciones que acompañan a la felicidad, pero ¿cómo es eso posible? A menudo se define la felicidad como una sensación interna de satisfacción y alegría. Si eso fuera cierto, entonces estaríamos hablando de algo transitorio, esporádico. Ocasionalmente podemos estar satisfechos con algo que hemos hecho o nos ha sucedido, y también podemos estar alegres por diversos motivos, más o menos trascendentales.

¿Es entonces la felicidad un estado en lugar de una condición?

No hay personas felices e infelices, sino individuos que pueden experimentar sensaciones que serían calificadas, de modo subjetivo, es decir, de manera personal y posiblemente intransferible (como el abono de transporte), de

«felicidad».

Eso sí, la felicidad, así entendida, no es algo que provenga únicamente de las circunstancias más o menos azarosas con las que nos vamos topando. Nada de eso. Existe, también, un componente constitucional, es decir, hay personas que son más proclives que otras a sentirse «felices» ante similares coyunturas. Hay personas más positivas que otras, individuos que tienden a ser menos exigentes, a quienes les basta la mínima satisfacción en sus vidas para sentirse satisfechos, alegres y, por tanto, felices. También minimizan con facilidad los sinsabores, superando rápidamente los estados de ánimo que luchan contra la satisfacción que precede a la alegría.

¿Existe alguna fórmula para aproximarse con mayor frecuencia al estado de felicidad?

En última instancia, ¿de qué depende la felicidad?

Primero, depende de uno mismo. Si se es muy exigente, difícilmente se vivirán estados de felicidad, por la sencilla razón de que nunca estaremos satisfechos.

Segundo, depende de la suerte. Desgraciadamente, no podemos elegir todas las situaciones que tienen el poder de modificar nuestro estado de ánimo, aunque algo se puede hacer para despistar aquellas circunstancias que sospechamos que pueden influirnos negativamente. Evitar es sabio.

Y, tercero, aunque tampoco resulta fácil, deberíamos procurar alejarnos de las

personas que ven la vida a través de un cristal oscuro. Convendría que tuviéramos presente que las emociones se contagian, como ya sabemos, al igual que la gripe. Rodearnos de personas que nunca están satisfechas con nada nos hará un flaco favor.

Resumiendo: la felicidad depende de lo que cada uno de nosotros considera que esa sensación debe producir en nosotros. Hallar satisfacción es usualmente bastante sencillo si no se es demasiado exigente con la vida.

A fin de cuentas, esa vida es una comedia.

¿Por qué se siente vergüenza?

En algunos especímenes humanos la vergüenza es inexistente. Es un

hecho conocido («eres un sinvergüenza» o «tienes más cara que espalda» son algunos ejemplos de declaraciones populares que lo expresan), pero buena parte de los habitantes del mundo civilizado experimenta, de vez en cuando, los síntomas calificados como «vergüenza».

Imaginémonos cenando con nuestra pareja, su padre y su abuelo, en un restaurante de la zona centro de la capital del reino. Son personas con las que nos sentimos como en casa. Estamos distendidos y charlamos por los codos.

Narramos con detalle las peripecias de nuestro reciente viaje a Uganda. Pero, de repente, se nos acerca un camarero y nos susurra al oído que hemos ganado un bono para comer gratuitamente, una vez al mes, durante los próximos tres años, siempre que aceptemos una pequeña condición.

El requisito para hacerse con el premio es leer, ante los presentes en el restaurante, un poema de don Francisco de Quevedo. Además, nuestra actuación estelar será grabada y retransmitida posteriormente por televisión. Pedimos un poco de tiempo para decidir y se nos concede graciosamente.

La elocuencia que tuvimos hasta ese momento en presencia de los comensales, conocidos, decae peligrosamente. Nos hablan, pero no escuchamos. Nuestro corazón —sí, ese dichoso órgano que parece tener vida propia— comienza a palpitar dos tercios por encima de lo habitual y percibimos un intenso calor en las mejillas —mientras nos preguntamos por qué demonios habrán bajado el aire acondicionado en pleno febrero—.

Buscamos el vaso para beber agua, o lo que se tercie, pero se nos resbala por el sudor que estamos produciendo como si en nuestro interior residiese el mismísimo lago Victoria. Nuestro ánimo se encuentra profundamente turbado y presentamos los síntomas habituales. Nos asalta, despiadadamente, una vergüenza atroz. Nos vemos incapaces de ponernos delante de ese público cautivo a proclamar aquello de que «ayer se fue; mañana no ha llegado; hoy se está yendo sin parar un punto: soy un fue, y un será, y un es cansado». Y eso a

pesar de que la recompensa nos seduce muy, pero que muy poderosamente.

Por supuesto, esa es una clase de vergüenza, pero hay otras.

Podemos sentir vergüenza por cosas que hicimos en el pasado. A menudo basta que nos recuerden situaciones embarazosas en las que estuvimos implicados para que se puedan reproducir, incluso, los síntomas físicos que las acompañaron:

«¿Te acuerdas de cuando llamaste “mamá” a Rodrigo?». Así dicho no parece especialmente relevante, pero resulta que el tal Rodrigo era la autoridad que celebró la misa el día de tu boda. Cuando te preguntó: «¿Quieres a Rocío como tu legítima esposa?», tú respondiste: «Sí, mamá».

Como es fácil imaginar, la sala se inundó con la carcajada unánime de los invitados, tú deseaste teletransportarte a una galaxia muy muy lejana, la autoridad cuyo nombre era, y sigue siendo, Rodrigo también quería irse contigo para poder reír a gusto, y el maxilar inferior de tu futura esposa reposaba inerte en el suelo mientras los testigos intentaban, en vano, devolverlo al lugar que legítimamente le correspondía.

Es natural que haya algunas personas más vergonzosas que otras. Si hubieras tenido más «espíritu deportivo», entonces seguramente te habrías unido a los presentes en la ceremonia, en lugar de recogerte como un caracol.

¿Por qué fuimos incapaces de lanzarnos al ruedo y leer el dichoso poema de don Francisco o, para el caso, de reírnos de nuestra mala pata nada menos que el día más feliz de nuestras vidas —según dicen por ahí—?

Porque «somos» vergonzosos, lo que significa que nuestro ánimo se turba, con facilidad, ante los vaivenes y las inclemencias sociales. Esa clase de alteración se encuentra bastante relacionada con una característica de personalidad que compartimos con algunos miembros del reino animal.

¿Cuál?

Los psicólogos solemos denominarla «neuroticismo» o, en palabras menos malsonantes, «inestabilidad emocional».

Por lo que sabemos hasta ahora, las diferencias que nos separan en esa inestabilidad emocional se encuentran fuertemente ancladas en nuestra biología.

Nuestros sistemas nerviosos poseen características generales similares, pero el

modo en el que se materializan en cada uno de nosotros varía. Y esas variaciones están detrás de que yo me ponga como un tomate cuando me encuentro en situaciones que considero comprometidas, mientras que mi amigo Carrasco las considera un estimulante reto.

Nada que una dosis de diazepam sea incapaz de combatir, al menos temporalmente.

¿Por qué hay homosexuales?

Si, como intentan convencernos algunos libros que se han convertido en arrolladores superventas, las mujeres son de Venus y los varones de Marte,55

entonces, ¿qué impide especular con la tentadora idea de que los homosexuales son los genuinos terrícolas?

La respuesta a esta pregunta es facilísima: hay homosexuales porque hay heterosexuales.

Quizá parezca salirse por la tangente, pero no es así.

Prácticamente ninguna característica humana, incluyendo la sexualidad en general, y el deseo sexual en particular, se expresa igual en distintas personas.

Hay individuos con una sexualidad muy activa y otros que pueden pasar por prolongados periodos de abstinencia sin pensar necesariamente en el suicidio.

Están aquellos que cada vez que vislumbran en lontananza una falda o un pantalón tiemblan de la emoción imaginando las cosas inenarrables que se podrían hacer si las circunstancias resultasen propicias. Otros no reparan en si lo que acaba de cruzarse en su camino es A o B (o C).

Biológicamente, un varón es un varón y una mujer es una mujer. Al menos según los signos externos al uso. Generalmente, en un sentido meramente estadístico, sin necesidad de usar etiquetas de ninguna clase, pene es a varón lo que vagina es a mujer. Sin embargo, los signos externos y las sensaciones interiores pueden no corresponderse. Un individuo puede tener un pene, ciertamente, pero sus sensaciones internas pueden separarse de lo que suele asociarse a alguien que posee ese dispositivo. Tales sensaciones pueden orientar su deseo sexual —y también, por supuesto, los sentimientos afectivos asociados — hacia otros individuos que también poseen un pene.

El mismo argumento se aplica, por pura lógica aristotélica, al caso de la vagina.

Lo más frecuente, al menos hasta ahora, es que los individuos con pene se sientan atraídos por aquellos que poseen una vagina, y estos segundos por los

primeros. Pero que sea lo más frecuente en absoluto implica que sea esa la única opción sexual válida, o respetable, o natural, o lo que sea que se nos pueda ocurrir como calificativo. Algo menos frecuente es, simplemente, menos frecuente, ni inválido ni antinatural.

La demagogia está a la orden del día en estos menesteres, por lo que nuestra única estrategia razonable es usar la sesera y, si se tercia, también la ciencia.

Y, hablando de ciencia, soy incapaz de resistirme a relatar el caso de David Reimer.

David perdió su pene por una circuncisión mal hecha. Se daba la circunstancia de que David tenía un hermano gemelo, que conservó su miembro. Un doctor, cuyo nombre omitiré porque merece ser olvidado, se hizo cargo del caso para ganar fama demostrando al mundo que David podía ser educado —ignorando la genética y la biología— como una mujer, mientras su gemelo seguía su curso

«natural» como varón. El doctor pensaba demostrar que los roles sexuales son un producto exclusivamente social ajeno a la biología. Una vez más el mantra de que somos arcilla y de que, por tanto, se nos puede moldear con facilidad mediante la ingeniería social apropiada.

David fue operado para transformarse en mujer. Los padres le criaron como una niña y nunca le contaron la verdad. El doctor se hizo mundialmente famoso, cerrando el caso de David con un veredicto favorable a su visión exclusivamente social sobre los roles sexuales.

Sin embargo, algunos años después alguien contactó con David, que en ese momento se llamaba Brenda. Tenía catorce años y vivía con su familia. Ese alguien pudo comprobar que Brenda era desgraciada, usaba un lenguaje corporal masculino y tenía una voz grave.

Bastantes años después, Mike Diamond, un científico, contactó con Brenda, que ahora volvía a llamarse David. En esta ocasión, Diamond se encontró con un hombre felizmente casado y con hijos adoptados. Pudo conversar con alguien que había soportado una niñez confusa y

desgraciada, a consecuencia de su constante enfrentamiento con quienes le obligaban a comportarse como una niña.

Ni que decir tiene que el doctor de ingrato recuerdo jamás se disculpó por su error.

La cultura influye sobre la naturaleza humana menos de lo que pensamos a menudo. Más bien, la primera suele ser un reflejo de la segunda.56

Los homosexuales han existido siempre. El hecho incuestionable de que se encuentre presente a lo largo y ancho de la historia del sapiens sobre la faz de la Tierra, y de que haya atravesado distantes fronteras, es consistente con la declaración de que es un fenómeno natural.

Se habla de tolerancia o intolerancia hacia la homosexualidad, pero es una disyuntiva ridícula.

¿Tiene sentido plantearse si debiéramos tolerar la existencia de la belleza, del dolor o del firmamento?

¿Usamos solo una parte de nuestro cerebro? ¿Cómo sabemos a qué se dedica cada parte del cerebro?

Es falso que usemos solamente una parte de nuestro cerebro. Nos comemos todo el pastel para materializar la más trivial de las acciones mentales. Los neurocientíficos han constatado este hecho de modo incuestionable.

Imagina que te reclutan para un experimento. Llegas al laboratorio y te sientan cómodamente en una silla. Te colocan una especie de casco futurista en la cabeza y te informan de que ese dispositivo —para ti casi diabólico— permitirá recoger la actividad de tu cerebro mientras haces lo que seguidamente se te explicará.

Al frente hay una pantalla de ordenador y a tu lado, encima de la mesa, un aparato con dos teclas, A y B. Lo que se te pedirá es que presiones, tan rápido como puedas, la tecla A si en la pantalla aparece una luz verde. Por el contrario, debes presionar la tecla B si la luz que se presenta es roja.

¿A que parece una tarea fácil? Y realmente lo es. No te preocupes, no hay truco.

Aunque esa decisión se puede adoptar en cuestión de milisegundos, es decir, que tardarás menos de medio segundo en apretar el botón A o el

B, sin que seas verdaderamente consciente de lo que has hecho, tu cerebro se irá iluminando por partes, desde las zonas posteriores a las anteriores. Ves la luz y se iluminan las regiones posteriores del cerebro. Luego evalúas si es verde o roja y recuerdas qué debías hacer en ambos casos. Ahora se iluminan las zonas temporales y parietales. Finalmente, decides pulsar el botón A o el B, momento en el que se iluminan las zonas más frontales de tu cerebro.

Por tanto, para hacer algo tan elemental como decidir si una luz es roja o verde, el cerebro al completo se pone alerta y reacciona, algo que se puede registrar también mediante un escáner similar a los que se usan regularmente en los hospitales de todo el mundo para hacer algo ahora tan conocido como es una resonancia. Si esas regiones occipitales, temporales, parietales y frontales se

activan cuando debemos decidir entre apretar un botón A o un botón B, ¿no será aún más «dramática» la situación al enfrentarnos a decisiones sustancialmente más complejas, como hacia dónde girar en la siguiente calle?

La vida es algo más que decidir si una luz es verde o roja (aunque para pelearse con los semáforos resulta útil).

La vieja idea de que solamente usamos una minúscula parte de nuestro cerebro y de que, por tanto, es como un continente sin explorar, a la espera de que aprendamos a extraerle un increíble potencial, es absurda. Nuestro cerebro es un órgano maravilloso, al que todavía no comprendemos bien, pero eso no significa que no se use al completo.

En la actualidad se destina un esfuerzo intenso, por parte de muchos equipos de investigación reunidos en consorcios internacionales, a conocer cómo funciona ese enigmático órgano situado dentro de nuestro cráneo. Aunque los científicos debamos reconocer que el camino es todavía largo, se van dando pequeños pasos para un solo ser humano, pero grandes saltos para la humanidad.

Hasta hace poco tiempo debíamos confiar en evidencias indirectas derivadas de los estudios de los psicólogos, o en el análisis del cerebro de personas que habían fallecido y que, generosamente, donaban sus cerebros para promover el avance de la ciencia.

Ahora es innecesario. Desde hace ya bastantes años, los científicos somos capaces de explorar el cerebro de las personas cuando llevan a cabo las más variadas actividades (o cuando no hacen nada, en

reposo, algo que también resulta muy informativo). No solamente pulsar uno de dos botones, sino muchas otras cosas que están permitiendo ir encontrando las pistas que, tarde o temprano, nos ayudarán a resolver el rompecabezas.

La exploración del cerebro es una aventura apasionante. Quizá mayor que la de conocer el cosmos, y puede que aún más relevante que la búsqueda de identidad a través de la comprensión de nuestra herencia genética. En el cerebro confluye la acción de nuestros genes con la de nuestras experiencias vitales. El cerebro es el lugar natural de encuentro de ambos factores y donde se preparan las recetas que los humanos cocinamos en el mundo.

El esfuerzo dirigido a investigar el cerebro humano constituye un viaje alucinante al final del cual llegaremos, como decía el viejo aforismo griego, a

conocernos a nosotros mismos.

Es este, a mi juicio, un trayecto para el que no deberíamos reparar en gastos.

¿Por qué se ignora la enseñanza de la psicología en la escuela?

No tengo la más remota idea.

Se enseñan muchas muchas cosas, pero psicología no.

Los estudiantes aprenden a usar su idioma, correctamente, en la asignatura de Lengua Española, y un segundo idioma —ahora inglés— en la de Lengua Extranjera. Razonan a través del lenguaje universal de las matemáticas. Conocen su medio en materias como Ciencias Naturales. Hacen deporte en Educación Física. Aprenden música. No sé muy bien qué se enseña en Ciencias Sociales, y que conste que en absoluto es desidia por mi parte.

Los responsables del Ministerio de Educación trabajan en los llamados diseños curriculares, y, personalmente, me consta que hacen un verdadero esfuerzo para que el resultado sea coherente y relevante para la formación de nuestros alumnos. Eso sí, se olvidan, a menudo, de que el mejor de los guiones puede naufragar por unos actores que no están a la altura o por un director que está pensando en otra cosa en pleno rodaje.

El caso es que, salvo como asignatura optativa en enseñanza secundaria, y solamente en algunos centros, no existe una materia de

Psicología en las escuelas. Los responsables del diseño educativo se olvidaron de la sugerente especulación de Jorge Luis Borges (¿tendré alguna fijación por este escritor?) sobre un planeta imaginario:

«No es exagerado afirmar que la cultura clásica de Tlön comprende una sola disciplina: la psicología. Las otras están subordinadas a ella. He dicho que los seres de ese planeta conciben el universo como una serie de procesos mentales, que no se desenvuelven en el espacio, sino de modo sucesivo en el tiempo».

Es difícil encontrar una respuesta satisfactoria a la pregunta de por qué se enseña a hablar o a calcular, la estructura de la célula, los planetas del sistema solar, los ríos del continente asiático o la diferencia entre la ilustración y el romanticismo, pero se ignoran la conducta y la mente humanas.

Hablamos, calculamos y podemos comprender lo que los demás han descubierto sobre el cuerpo humano o el cosmos precisamente porque, para bien y para mal, poseemos una mente. Sería lógico suponer que un loable y necesario objetivo de la educación pasa por explicarles a los estudiantes qué sabe en la actualidad la psicología sobre la conducta y la mente de los seres humanos, especie de la que forman parte. Todavía más importante, sería una fenomenal empresa ayudarlos a entender cómo se puede llegar a conocer algo sólido sobre por qué hacemos las cosas que hacemos.

En el mundo actual, entrados ya de lleno en el siglo XXI, sería conveniente aceptar que nos hemos acostumbrado a ver el mundo a través del cristal de la ciencia. Mi colega James Flynn (el científico que hizo popular el descubrimiento de que las nuevas generaciones son más inteligentes que las anteriores), fallecido a finales de 2020, usaba un ejemplo que ahora adaptaré para la ocasión.

Si le preguntásemos a un ciudadano, elegido al azar, qué diría sobre un león y una cebra, la respuesta sería sustancialmente diferente si lo hiciésemos a comienzos del siglo XX o en la actualidad. Hace cien años seguramente nos habría dicho que el primero caza a la segunda, pero ahora la respuesta sería que ambos son mamíferos.

Comprender qué está detrás de este cambio apoya, todavía más si cabe, la relevancia de que los alumnos, que aprenden muchas cosas en el colegio, también puedan dedicar tiempo a ponderar y valorar su instrumento más preciado, ese que nos hace humanos, es decir, la mente de sus cerebros. Ahora están preparados, si la evidencia de la que disponemos es sólida.

Saber, por ejemplo, que la gente posee una personalidad y que, por tanto, no hay dos personas iguales (quizá esta vez este mensaje haya quedado grabado en ti, lector, para siempre jamás) ayudaría a los chavales a entender por qué hay gente generosa, egoísta, agresiva, nerviosa o sosegada. Conocer cómo memorizamos o cómo usamos lo que sabemos podría contribuir a orientar su propio proceso de aprendizaje. Darse cuenta de que hay personas más capaces que otras, por motivos puramente naturales, los ayudaría a sopesar sus propias aspiraciones.

Ahora se valora supuestamente el pensamiento crítico, pero es difícil debatir si no se puede razonar sobre conocimientos fiables.

Personalmente tengo nulo interés en invertir esfuerzo alguno para convencer a las autoridades educativas de la relevancia de enseñar psicología en el colegio.

Pero sí opino que debería implantarse a petición popular, la única estrategia que considero que tiene alguna posibilidad de éxito.

¿Nos está atontando internet?

Es probable que hayas hecho tus apuestas nada más leer esta pregunta. Y es casi seguro que has optado por el sí.

No obstante, es una pregunta con trampa.

Una cosa es que internet confunda nuestra mente, nos atiborre de basura y disperse peligrosamente nuestra atención, y otra, bastante diferente, es que nos esté volviendo más tontos.

Los críticos recalcitrantes apelan a que la dependencia que adquirimos hacia lo que ofrece internet disminuye progresivamente nuestras capacidades mentales y nos conduce a una sociedad similar a la caricaturizada en bizarros largometrajes.

Idiocracia (2006), de Mike Judge y Etan Cohen, es un ejemplo destacado.

Hace más de una década, Nicholas Carr fue finalista del Pulitzer por su pionero ensayo Superficiales. ¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes? (2010).

Aun reconociendo las evidentes ventajas que ofrecía la red, su pesimista visión, avalada por las pruebas, ganó la batalla que libró consigo mismo.

Su interés se despertó al observarse y percatarse de que, día a día, era incapaz de centrarse en una actividad durante un periodo de tiempo superior al minuto. El uso de internet se diseñó para obligarnos a subirnos, una y otra vez, a la tabla para surfear nuevas olas. Su carácter hiperactivamente interactivo requiere pasar instantáneamente de una cosa a otra, del email a Amazon, de aquí a Twitter, desde ahí a Instagram, luego a Google para encontrar la definición de una palabra, y, por supuesto, a YouTube para inyectarnos las últimas publicaciones subidas por los seres humanos a los que seguimos.57

A Carr le entrevistaron en 2021 con motivo de la reedición de su ensayo, al que había añadido para la ocasión un apéndice en el que valoraba sus profecías.

Como se puede imaginar, le preguntaron si seguía manteniendo la misma postura. Respondió lo siguiente: «Por desgracia, mis predicciones sobre internet se han cumplido y son incluso peores de lo que esperaba». El titular de la

entrevista, como es usual, extraía el mensaje más demoledor a partir de lo que el autor comentaba detalladamente en una extensa serie de preguntas: «Nos estamos volviendo menos inteligentes, más cerrados de mente e intelectualmente limitados por la tecnología».

No obstante, los detalles que ofrece Carr sobre el mecanismo que está detrás del hecho de que la red robe nuestra atención —e impida que nos centremos en algo durante el tiempo necesario para obtener verdadero conocimiento— son precisamente los que demuestran que nos «atonta» en lugar de volvernos

«tontos». Razona, y usa pruebas obtenidas en la investigación científica, para concluir que la red transforma nuestro cerebro al inundarlo con irrelevantes y minúsculas piezas de información, haciendo que sea materialmente imposible que se concentre en algo. Carr está en posesión de la verdad, pero esa misma evidencia demuestra que, al igual que pecamos, podemos obtener el perdón pasando por el confesionario (es una metáfora, no te inquietes).

Nuestro cerebro se adaptará de nuevo a unas circunstancias óptimas para servir mejor a la adquisición de conocimiento relevante y dejar a un lado las numerosas distracciones presentes en la red (y, especialmente, en nuestros dispositivos móviles). Eso sí, siempre y cuando seamos capaces de aplicar el necesario control, lo que en absoluto puede garantizarse para una elevada parte de la población planetaria.

La pandemia de la COVID-19, desatada a comienzos de 2020, y en la que seguimos metidos en la primavera de 2021, ha incrementado aún más si cabe nuestra indiscutible dependencia de internet. La red permitió que pudiéramos seguir haciendo muchas cosas que hubieran sido literalmente imposibles en su ausencia. Aunque Carr es escéptico ante la posibilidad de que la gente cambie su comportamiento para reducir el atontamiento inducido por las tecnologías de la información, es decir, para poder aplicar el necesario autocontrol, quizá pueda echarnos un cable y ayudarnos un mecanismo psicológico bastante conocido en terapia: la saturación por inundación.

Hace muchos muchos años, los progenitores sagaces que pillaban a sus retoños, recién entrados en la adolescencia, echándose un cigarrillo a hurtadillas los obligaban a fumarse el paquete completo en una sola sesión. Evidentemente, a mitad de camino se alcanzaba un punto de saturación que llegaba a provocar mareos, náuseas y vómitos, generando una poderosa asociación entre la conducta de fumar y una desagradable reacción física no condicionada. A menudo era

mano de santo y se instauraba en la mente del adolescente (uso el término

«mente» para provocar a algunos de mis colegas) una poderosa cadena de condicionamiento en un solo pero intenso, muy intenso, ensayo. La mera idea de encender un pitillo lograba revivir, sin el menor esfuerzo, las repugnantes sensaciones vividas en compañía de la autoridad.

A menudo, desde luego, no es siempre.

Algunos adolescentes en absoluto asociaban los episodios.

Quizá el empacho de internet que vivimos ahora, obligados por las circunstancias sanitarias, ayude a que algunos ciudadanos generen una asociación vinculada al hartazgo que puede llegar a resultar bastante útil para autoimponerse límites en el uso compulsivo de la red y los dispositivos asociados a esta. Será difícil, pero se puede hacer, siempre que seamos lo bastante listos. Y bastante listos no es ni geniales ni nada parecido.

Si tenemos demasiado cerca la tentación, aumentaremos la probabilidad de fracaso. Aunque algunos científicos aseguran disponer de pruebas que demuestran que podemos entrenar nuestra capacidad de autocontrol, otros, entre los que me encuentro, prefieren ser más conservadores para mejorar las posibilidades de éxito. Lo que funciona

es alejarnos de la tentación interponiendo el necesario radio de distancia física, psicológica y social entre nosotros y la manzana que nos ofrece, tentadoramente, la red.

Desconectemos los avisos inventados por los seres humanos encargados de diseñar los perversos modos que robarán nuestra atención. Funcionan, como todos nosotros tuvimos oportunidad de experimentar durante años. Hay principios psicológicos básicos de los que se sirven esas mentes malignas para hacer su trabajo. Por eso, saber algo sobre cómo funcionan esos principios puede ayudarnos a salir ilesos del trance.

Despojemos a nuestros dispositivos del control que ejercen sobre nosotros y convirtámonos en protagonistas. Somos nosotros quienes debemos usarlos a ellos, y no al revés. Solo así recuperaremos eso que Carr denuncia, correctamente, que estamos perdiendo. Eso que nos hace genuinamente humanos. Esforcémonos por evitar darle una oportunidad a Skynet, porque la aprovechará. Y perderemos la guerra.58

¿Puede contribuir la psicología a mejorar nuestra sociedad?

Sí.

Al menos eso pienso por lo que sé.

De hecho, puede contribuir a facilitar un cambio de perspectiva sobre lo que significa «mejorar nuestra sociedad».

Aunque suponga pecar de una cierta simplicidad, opino que, al menos desde finales del siglo XIX, los movimientos intelectuales que han debatido sobre el cambio y la mejora de nuestra civilización han presentado una inclinación peculiar, un marcado sesgo de carácter sociológico.

Se considera una verdad evidente, un hecho que no requiere demostración. Si queremos mejorar la sociedad, confiemos en la sociología y, estirándonos un poco, en la psicología social.

Por descontado, la política también es protagonista, invitada o no, en los banquetes destinados a lograr los suculentos cambios sociales. Pero evitaré hablar aquí de ella porque me agota que, campaña tras campaña, los partidos políticos prometan un cambio revolucionario y me desazona que ninguno hable de conservar determinadas tradiciones, esas cosas que sabemos que son buenas, bellas y verdaderas.59

El error fundamental de la visión sociológica es su olvido de que el cambio que preconiza implica a millones de «objetos con mente» —así nos denominó a los humanos el malogrado psicólogo español Ángel Rivière—.60

Resulta que la psicología descubrió hace tiempo, mucho tiempo, que no hay dos objetos con mente iguales. Algunos pueden parecerse muchísimo, pero ninguno es idéntico a los demás. Por tanto, suponer que una consigna sociológica ejercerá similar efecto en distintos individuos es, siendo bien pensados, ingenuo. Si fuésemos mal pensados, algo que prefiero evitar, diríamos que esa visión hiede a

totalitarismo, sea de uno u otro lado del espectro (qué palabra tan apropiada) ideológico.

La historia del siglo XX lo atestigua. Es igual que discutamos sobre Hitler, Mussolini, Lenin o Mao. Hay un evidente factor común. Y ese factor está vinculado al supuesto de que no hay una naturaleza humana o de que, si existe, se puede ignorar. Pero esa misma historia se ha encargado de demostrar que ese supuesto es erróneo. De ahí la necesidad de intentar cambiar sin descanso, a ver si a la siguiente sale mejor.

El totalitarismo es demasiado tentador para algunos, de ahí que sea revisado, una y otra vez, con una persistencia obsesiva. Esa doctrina exige anular, literalmente, la identidad individual, de la que se encarga, precisamente, la psicología —o al menos algunas corrientes de la psicología—. Si la historia nos enseña que ese intento está abocado al fracaso, puede merecer la pena que ahora abramos nuestras mentes. Algunas de las perspectivas de la psicología pueden ayudar en ese proceso.61

Si aceptamos realmente, en lugar de asentir simplemente con un movimiento de cabeza, que las personas poseen una identidad irrepetible merecedora del máximo respeto, entonces el sistema social en el que decidamos vivir debería considerar ese hecho como punto de anclaje, como pivote. Nadie debería intentar reducir a la nada mi identidad (apelando a algo llamado relativismo o interculturalidad) basada en el hecho de que puedo sentirme catalán, varón y socialdemócrata. Nadie debería ignorar que puedo tener un talento especial para las matemáticas. Nadie debería tratar de hacer que me sienta atraído por aquello que me repugna moralmente.

La tentación irresistible que sienten los sistemas totalitarios por dictar lo que está bien y lo que está mal, o lo que se puede y no se puede

pensar, es aberrante desde una visión genuinamente psicológica de la sociedad.

La psicología puede ayudarnos a comprender que hay personas buenas y malas, que la moralidad no está igualmente distribuida en la población, que detrás de alguien que dice que está preocupadísimo por el bienestar común hay un egoísta consumado, que un individuo puede usar un micrófono para recabar fondos para los niños del tercer mundo e irse seguidamente a gastar quinientos euros en una opípara cena para celebrarlo, o que un líder político busca satisfacer a sus presuntos votantes para mantenerse en el poder en lugar de actuar como sabe que

debería.

La gente quiere un cambio. Y lo seguirá deseando hasta que, como sociedad, seamos incapaces de aceptar que esa gente existe realmente, que son de carne y hueso, y que son, literalmente, «individuos».

La sociedad está compuesta por grupos humanos, pero, a fin de cuentas, los grupos están formados por individuos. Suponer que esos grupos y la sociedad poseen su propia dinámica, sus propias reglas, puede ser suponer demasiado.

Ir a la raíz de la sociedad para promover un cambio conlleva, necesariamente, mirarnos directamente a los ojos. Ahí reside nuestra humanidad. Esos ojos son el reflejo del alma. Un alma de la que quizá carecemos, pero imaginar que mora en nosotros puede contribuir a alimentar una moralidad que quienes detentan posiciones de poder a menudo olvidan. Recuperemos el protagonismo que nadie debería usurparnos.

Epílogo.

Mensajes para la puerta de tu frigorífico

Organízalos por meses para evitar habituarte, repásalos mientras cocinas y compártelos con los comensales.

El profesional de la psicología debe respetar la identidad de cada individuo.

Apenas cambiamos y somos menos complicados de lo que pensamos.

Si deseas cambiar detalles sobre ti, colabora con el psicólogo.

Los problemas psicológicos pueden carecer de verdadera entidad.

Huye de los psicoterapeutas que tengan prisa por acabar o que duden demasiado.

Al igual que en los demás gremios, hay psicólogos desde excelentes a lamentables.

Los nombres de los problemas psicológicos son irrelevantes. Los hechos importan.

Un tratamiento psicológico es inútil para cambiar tu modo de ser.

Un tratamiento psicológico es útil para ayudarte a pulir detalles sobre tu modo de ser.

Un profesional de la psicología debe evitar prometer lo que será incapaz de cumplir.

Los test valoran lo que el psicólogo pretende saber sobre una persona.

Ser conscientes de cómo somos ayuda a cambiar los detalles que nos disgustan.

Somos nuestra personalidad.

Lo que nos pasa a nosotros puede ser ajeno a los demás.

Acude sin reparos al psicólogo si sospechas que algo va mal.

Te motiva lo que haces bien y te desmotiva lo que haces mal.

Las relaciones humanas dependen de alguien más que de ti mismo.

Gestionan mejor sus emociones quienes poseen más autocontrol.

Si careces del necesario autocontrol, aléjate física y psicológicamente de la tentación.

En absoluto nuestras mentes son pizarras en blanco sobre las que escribir sin más.

Los ingredientes de nuestras mentes están hechos de distintas pastas.

A los niños les atraen sus colegas. A sus padres los quieren.

Somos resistentes a los cambios del clima psicológico que nos rodea.

Olvídate de recetas generales para criar a tus retoños. Moléstate en conocerlos.

Ni hubo ni hay ni habrá dos personas iguales sobre la faz de la Tierra.

Usa el paraguas cuando se prevean tormentas psicológicas. Lee las señales.

Algunas personas son más vulnerables que otras a los conflictos.

Cuida tu reputación y disfrutarás más de la vida.

Evita tomar decisiones bajo un determinado estado de ánimo. Sea cual sea.

Sospecha de tu cerebro. Le encontrará algún sentido a cualquier cosa.

Es raro que alguien tenga solamente un problema psicológico.

Quienes dicen ser siempre sinceros mienten.

El sexo puede estar sobrevalorado.

Los problemas sexuales suelen ser de dos o más, aunque sean multitud.

Rechaza admirar a los criminales.

En lugar de fundamentalismo, hay fundamentalistas.

Algunas personas son moralmente mejores y otras peores.

Conserva el protagonismo que te reclaman los fanáticos.

El miedo nos esclaviza. Liberémonos del yugo.

Tu genética te inclinará hacia A y te alejará de B, pero puedes negarte.

El mundo es como una cafetería. Elige sabiamente qué quieres comer.

Usa la tecnología, sé tú el protagonista y evita cederle el mando.

La tecnología nos atonta, pero existen contramedidas. Úsalas.

Ponte a dieta de noticias para perder los kilos de basura informativa que te sobran.

Se aprende más y mejor disfrutando que sufriendo.

Acepta que deberás estudiar durante toda tu vida.

Aprende a conocer tus virtudes y tus defectos. Todos tenemos ambos. Es natural.

Recordamos y olvidamos selectivamente. Evita confiar demasiado en tu memoria.

Los sueños, sueños son.

Nadie sabrá cómo eres mirando cómo escribes.

Las emociones obligan a simplificar y cambian a menudo. Evita fiarte de ellas.

Filtra tus decisiones usando distintos coladores emocionales.

La crisis de los cuarenta existe, pero se puede llevar con elegancia.

La felicidad es un estado en lugar de una condición.

Algo menos frecuente es menos frecuente. Ni inválido ni antinatural.

La naturaleza humana le da forma a la cultura en la que vivimos.

Reclama que se enseñe Psicología en la escuela.

Quienes desean cambiar la sociedad deben antes mirar a los ojos de sus socios.

Agradecimientos

Estoy en deuda con los seres humanos que tuvieron la amabilidad de enviarme las preguntas sobre las que se ha construido este libro. Personas de todo género y condición que revelaron, mediante esas preguntas, qué les interesaba conocer sobre la psicología. Quiero agradecer al equipo de Plataforma editorial, especialmente a Miguel Salazar, Felipe Jaramillo y Elena Garrandés, su fantástico apoyo y, también, su minuciosa revisión del texto. Finalmente, deseo manifestarle mi admiración y mi gratitud a Jordi Nadal, cuyo entusiasmo y persistencia fue capaz de destruir cualquier reserva que este autor pudiera tener sobre el interés de este libro.

Notas

1.

Lykken, D. T. (1995). The antisocial personalities. Nueva Jersey, LEA.

2.

Eysenck, H. J. (1953). Uses and abuses of psychology. Londres, Penguin Books.

3.

Wittchen, H. U., et al. (2011). «The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010». European Neuropsychopharmacology, vol. 21, págs. 655-679.

4.

Roberts, B. W., et al. (2017). «A systematic review of personality trait change through intervention». Psychological Bulletin, vol. 143, n.º 2, págs. 117-141.

5.

Kotov, R., et al. (2017). «The hierarchical taxonomy of psychopathology (HiTOP): A dimensional alternative to traditional nosologies». Journal of Abnormal Psychology, vol. 126, n.º 4, págs. 454-477.

6.

Caspi, A., y Moffitt, T. E. (2018). «All for one and one for all: Mental disorders in one dimension». The American Journal of Psychiatry, vol. 175, n.º 9, págs.

831-844.

7.

Muñoz Avia, R. (2005). Psiquiatras, psicólogos y otros enfermos. Madrid, Santillana Ediciones.

8.

Allen, W. (2020). A propósito de nada. Autobiografía. Madrid, Alianza Editorial.

9.

Hernández, A., et al. (2021). «Diferencias de opinión sobre el uso de

los test: Su relación con la edad, el género y el sector laboral». Papeles del Psicólogo, , vol.

42, n.º 2, págs. 94-104.

10.

Efran, J., Greene, M., y Gordon, D. (1998). «Lessons of the new genetics».

Family Therapy Networker, vol. 22, n.º 2, págs. 26-40.

11.

Caspi, A. (2000). «The child is father of the man: Personality continuities from

childhood to adulthood». Journal of Personality and Social Psychology, vol. 78, n.º 1, págs. 158-172.

12.

Belsky, J., et al. (2020). The origins of you. How childhood shapes later life.

Harvard University Press.

13.

Olivos, F. (2021). «Motivation, legitimation, or both? Reciprocal effects of parental meritocratic beliefs and children's educational performance in China».

Social Psychology Quarterly, vol. 84, n.º 2.

14.

Colom, R., et al. (2002). «Tendencias de emparejamiento selectivo en inteligencia, dureza de carácter, extraversión e inestabilidad emocional».

Psicothema, vol. 14, n.º 1, págs. 154-158. Hyon, R., et al. (2020). «Similarity in functional brain connectivity at rest predicts interpersonal closeness in the social network of an entire village». PNAS, vol. 117, n.º 52, págs. 33149-33160.

15.

Barbey, A. K., et al. (2012). «Distributed neural system for emotional intelligence revealed by lesion mapping». Social Cognitive and Affective Neuroscience, vol. 9, n.º 3, págs. 265-272.

16.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bantam Books (Traducción de Editorial Kairós, 1996).

17.

Van der Linden, D., et al. (2017). «Overlap between the general factor of personality and emotional intelligence: A meta-analysis». Psychological Bulletin, vol. 143, n.º 1, págs. 36-52.

18.

Harris, J. R. (1998). The nurture assumption: Why children turn out the way they do. Free Press. Harris, J. R. (2006). No two alike. Human nature and human individuality. W. W. Norton & Company.

19.

Colom, R. (2018). Manual de psicología diferencial. Métodos, modelos y aplicaciones. Ediciones Pirámide.

20.

Bouchard, T., y McGue, M. (2003). «Genetic and environmental influences on human psychological differences». Journal of Neurobiology, vol. 54, n.º 1, págs.

4-45.

21.

Plomin, R. (2018). Blueprint. How DNA makes us who we are. Penguin Books.

22.

Hogan, R., y Foster, J. (2016). «Rethinking personality». International Journal of Personality Psychology, vol. 2, n.º 1, págs. 37-43.

23.

Harris, J. R. (2019). No hay dos iguales. Individualidad humana y

naturaleza humana. Editorial Funambulista (Posfacio de Arcadi Espada).

24.

Pinker, S. (2008). The sexual paradox. Men, women and the real gender gap.

Scribner.

25.

Caspi, A., y Moffitt, T. E. (2018). «All for one and one for all: Mental disorders in one dimension». The American Journal of Psychiatry, vol. 175, n.º 9, págs.

831-844.

26.

Premack, D., y Woodruff, G. (1978). «Does the chimpanzee have a theory of mind?». Behavioral and Brain Sciences, vol. 4, págs. 515-526.

27.

Gracia, E., y Merlo, J. (2016). «Intimate partner violence against women and the

Nordic paradox». Social Science & Medicine, vol. 157, págs. 27-30.

28.

Escohotado, A. (1989). Historia general de las drogas. Espasa.

29.

Murray, C. (2020). Human diversity. Hachette Book Group.

30.

Murray, C. (1988). In pursuit of happiness and good government. Simon & Schuster.

31.

Laumann, E. O., et al. (1999). «Sexual disfunction in the United States.

Prevalence and predictors». JAMA, vol. 281, n.º 6, págs. 537-544.

32.

Meston, C., y Buss, D. (2009). Why women have sex: The psychology of sex in women's own voices. Times Books.

33.

Coleman, L. (2004). The copycat effect. How the media and popular culture trigger the mayhem in tomorrow's headlines. Simon & Schuster.

34.

Maalouf, A. (2009). El desajuste del mundo: Cuando nuestras civilizaciones se agotan. Alianza Editorial.

35.

Fernández-Morera, D. (2016). The myth of the Andalusian paradise: Muslims, Christians, and Jews under Islamic Rule in Medieval Spain. Northwestern University.

36.

Urbano, P. (2003). Jefe Atta. El secreto de la Casa Blanca. Plaza & Janés.

37.

Herrera, E. (1984). Flying: The memoirs of a Spanish aeronaut. University of New Mexico Press.

38.

Ben Jelloun, T. (2001). El islam explicado a nuestros hijos. RBA.

39.

Crichton, M. (2005). Estado de miedo. Plaza & Janés.

40.

Haidt, J. (2012). The righteous mind. Why good people are divided by politics and religion. Penguin Books (Traducción al español en 2019, Deusto Ediciones).

41.

Cunningham, S., et al. (2016). «Violent videogames and violent crime».

Southern Economic Journal, vol. 82, n.º 4, págs. 1247-1265. Ferguson, C. J., y Wang, C. K. J. (2019). «Aggressive videogames are not a risk factor for future aggression in youth: A longitudinal study». Journal of Youth and Adolescence, vol. 48, págs. 1439-1451.

42.

Rosling, H. (2018). Factfulness. Ten Reasons we're wrong about the world-and why things are better than you think. Sceptre.

43.

Dobelli, R. (2010). «Avoid news. Towards a healthy news diet»

<www.dobelli.com>.

44.

Leppanen, J., et al. (2017). «Meta-analysis of the effects of intranasal oxytocin on interpretation and expression of emotions». Neuroscience Biobehavioral Review, vol. 78, págs. 125-144. Oren, C., et al. (2019). «A scent of romance: human putative pheromone affects men's sexual cognition». Social, Cognitive, and Affective Neuroscience, vol. 14, n.º 7, págs. 719-726.

45.

Moreau, D., et al. (2018). «Overstating the role of environmental factors in success: A cautionary note». Current Directions in Psychological Science, vol.

28, n.º 1, págs. 28-33.

46.

Colom, R. (2021). Inteligencia. Integrando nuestras capacidades mentales.

EMSE Publishing.

47.

Nimwegen, C., y Oostendorp, H. (2009). «The questionable impact of an assisting interface on performance in transfer situations». International Journal of Industrial Ergonomics, vol. 39, n.º 3, págs. 501-508.

48.

Murray, C. (2006). Real education. Four simple truths for bringing America's schools back to reality. Crown Forum.

49.

Gazzaniga, M. S. (1985). El cerebro social. Alianza Editorial.

50.

Loftus, E. (2003). «Our changeable memories: legal and practical implications».

Nature Reviews: Neuroscience, vol. 4, págs. 231-234.

51.

Vallejo-Nágera, A., y Colom, R. (2004). Tu inteligencia. Cómo entenderla y mejorarla. Aguilar.

52.

Schmidt, F., et al. (2016). «The validity and utility of selection methods in personnel psychology: Practical and theoretical implications of 100 years of research findings». Research Gate.

53.

Elliot, M. L., et al. (2019). «Brain-age in midlife is associated with accelerated biological aging and cognitive decline in a longitudinal birth cohort». Molecular Psychiatry.

54.

Singh-Manoux, A., et al. (2012). «Timing of onset of cognitive decline: results from Whitehall II prospective cohort study». The BMJ , vol. 344 :d7622.

55.

Gray, J. (1992). Men are from Mars, women are from Venus. Harper

Collins.

56.

Pinker, S. (2002). The blank slate. The modern denial of human nature. Viking

Books.

57.

Pearson, G. (2020). «Sources on social media: Information context collapse and volume of contents as predictors of source blindness». New Media & Society , vol. 23, n.º 5.

58.

Harari, Y. (2016). Homo Deus: Breve historia del mañana, Barcelona, Debate.

59.

Esolen, A. (2008). The politically incorrect guide to Western civilization.

Regnery Publishing.

60.

Rivière, Á. (1991). Objetos con mente. Alianza Editorial.

61.

Colom, R. (2018). Manual de psicología diferencial. Métodos, modelos y aplicaciones. Ediciones Pirámide.

Su opinión es importante.

En futuras ediciones, estaremos encantados

de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos,

consulte con su librero habitual.

«Existe una solidaridad de todos los hombres

en el error y en el extravío.»*

ALBERT CAMUS

«I cannot live without books.»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Desde 2013, Plataforma Editorial planta un árbol por cada título publicado.

* Frase extraída de Breviario de la dignidad humana (Plataforma Editorial, 2013).

Document Outline

- Cover Page
- Cubierta
- Portada
- Créditos
- Dedicatoria
- Prólogo
- ¿Qué es la psicología?
- ¿Tenéis los psicólogos un «sexto sentido»?
- ¿Cómo obtiene información un psicólogo?
- ¿Cuáles son las terapias y los problemas psicológicos usuales?
- ¿Puede un psicólogo ayudar a alguien que no desea ayuda?
- ¿Qué es un test? ¿Se cura con los test?
- ¿Podemos cambiar? ¿Y modificar nuestras conductas?
- ¿Por qué hay tanta gente con necesidad de apoyo psicológico?
- ¿Cómo se puede solucionar la falta de motivación? ¿Y la de autoestima?
- ¿Se puede mejorar el modo de relacionarse con los demás?
- ¿Qué es la inteligencia emocional?
- ¿A qué se debe que mis hijos sean diferentes? ¿Son cruciales las experiencias vividas en la infancia?
- ¿Se puede dar un azote a un niño?
- ¿Por qué me desobedecen mis hijos?
- ¿Influye el divorcio en los niños de una familia?
- ¿Por qué somos psicológicamente diferentes? ¿En qué medida depende de los genes nuestro modo de ser?
- ¿Por qué necesitamos sentirnos reconocidos?
- ¿Tiene la gente diferentes modos de expresar sus sentimientos?
- ¿Por qué tenemos cambios de humor?
- ¿Por qué se puede caer en una depresión?
- ¿Por qué mentimos?
- ¿De dónde viene la envidia?
- ¿Por qué existen los celos?
- ¿Por qué hay personas adictas a las drogas o al juego?
- ¿Qué hay detrás de la conducta supersticiosa?
- ¿Hay gente con buena y con mala suerte?
- ¿Pueden llegar a interferir las fantasías con una vida sexual saludable?
- ¿Cuáles son los problemas sexuales más frecuentes?
- ¿Por qué se cometen crímenes?
- ¿Por qué existen los fundamentalismos?

- ¿Qué convierte a alguien en un terrorista?
- ¿Qué hay detrás de las respuestas en masa?
- ¿Qué empuja a un hincha de fútbol a hacer animaladas?
- ¿Qué es un psicópata? ¿Somos malos por naturaleza?
- ¿Nos influye psicológicamente la sociedad?
- ¿Atenta contra nuestra integridad mental la sobreexposición a los medios de comunicación?
- ¿Por qué algunas personas nos caen mal al conocerlas?
- ¿Por qué hay gente más inteligente que otra? ¿Se puede mejorar la inteligencia?
- ¿Cómo puedo mejorar en mis estudios?
- ¿Por qué se nos olvidan las cosas? ¿Nos inventamos nuestros recuerdos?
- ¿Se pueden analizar los sueños?
- ¿Se puede adivinar cómo eres según cómo escribes?
- ¿Por qué hago cosas que realmente no quiero hacer?
- ¿Existe la crisis de los cuarenta?
- ¿De qué depende la felicidad?
- ¿Por qué se siente vergüenza?
- ¿Por qué hay homosexuales?
- ¿Usamos solo una parte de nuestro cerebro? ¿Cómo sabemos a qué se dedica cada parte del cerebro?
- ¿Por qué se ignora la enseñanza de la psicología en la escuela?
- ¿Nos está atontando internet?
- ¿Puede contribuir la psicología a mejorar nuestra sociedad?
- Epílogo. Mensajes para la puerta de tu frigorífico
- Agradecimientos
- Notas
- Colofón